

Dari Redaksi & Daftar isi



Pengarah :

Dr. Mansur Fauzi, SE, M.Si
Kepala PPPPTK Penjas dan BK

Penanggung Jawab :

Drs. Haryono Fajar, MM
Dr. Sigit Wibowo
Dr. Yayan Trisakti

Pemimpin Redaksi :

Kristiawan, SE, M.Si

Wk. Pemimpin Redaksi :

Ristiati, S.sos

Dewan Redaksi :

Musyarofah, S.Pd
Dr. Sugito Adi Warsito

Editor

Duma N.E Silitonga

Reporter dan Dokumentasi

Ahmad Ali Majid, S.Pd
Wahyu Kadarusman
Maya Nurini, S.Pd
Masturo Setia Rossa, S.Kom

Desain dan Tata Letak :

Kori Rahadian, S.pd
Mursidin

Sekretariat Redaksi :

Siti Marfungatun

Pembaca yang budiman, puji syukur marilah kita panjatkan ke-Hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena kita dapat bersilatullah melalui media informasi dan publikasi ini. Melalui majalah PenjasBK kami berupaya mempublikasikan informasi program dan kegiatan sebagai bentuk peningkatan pelayanan publik.

Memasuki tahun 2017 PPPPTK telah berkomitmen untuk melakukan pembangunan Zona Integritas menuju Wilayah Bebas dari Korupsi (WBK) atau Wilayah Birokrasi Bersih dan Melayani (WBBM). Pencanangannya telah dilakukan pada tanggal 13 Maret 2017 yang ditandai dengan penanaman pohon mangga.

Pembaca yang budiman, pada edisi kali ini Redaksi mengangkat tentang Temu Karya Olahraga dan Seni sebagai Laporan Utama. Kami juga tetap setia menampilkan artikel-artikel seputar pendidikan jasmani dan bimbingan konseling. Melalui artikel-artikel tersebut kami berharap dapat memberikan tetesan embun pengetahuan tentang kepenjasan dan ke-BK-an.

Akhirnya, kami selalu terbuka menerima kritik dan saran dari pembaca demi peningkatan mutu. Semoga kita menjadi insan pendidikan yang berilmu, sehat, dan bermartabat. Kami ada karena kami peduli terhadap Anda. Terima kasih. ☺

Salam,

Redaksi

LAPORAN UTAMA	2 - 4
<i>Temu Karya Olahraga dan Seni 2017</i>	
LIPUTAN	5 -14
ARTIKEL	15-46
OPINI	47-48
PROFIL DAN WAWANCARA	49- 52
INFO PUSTAKA DAN PERISTILAHAN	55 - 53
INFO SEHAT DAN CERDAS	54-57
TIPS	

Temu Karya Olahraga dan Seni

2017



Tidak seperti tahun-tahun sebelumnya, tahun 2017 ini Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Pendidikan Jasmani dan Bimbingan Konseling (PPPPTK Penjas dan BK) menyelenggarakan Temu Karya Olahraga dan Seni di awal tahun sebelum dilaksanakan kegiatan utama. Hal ini dimaksudkan selain untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan, juga sebagai wahana silaturahmi dan koordinasi untuk menyongsong Program Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB).

Tujuan yang sudah ditetapkan dari kegiatan Temu Karya Olahraga dan Seni ini adalah meningkatkan kebugaran

dan sportivitas; mempererat hubungan kerjasama dan kekeluargaan antar pegawai di lingkungan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan (Ditjen GTK) Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud); membudayakan hidup sehat; dan meningkatkan kualitas kinerja melalui kegiatan olahraga dan seni; serta

mengevaluasi sistem dan pelaksanaan program peningkatan kompetensi guru melalui Moda Tatap Muka (TM), Moda Daring Kombinasi (DK), dan Moda Daring Murni (DM)

Temu Karya Olahraga dan Seni ini berlangsung selama 4 hari yaitu dari tanggal 29 Maret sampai dengan



1 April 2017 di PPPPTK Penjas dan BK. Pembukaan kegiatan secara resmi oleh Direktur Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan, Sumarna Surapranata, Ph. D pada Hari Kamis 30 Maret 2017. Dalam arahannya, Dirjen GTK menyambut baik kegiatan ini. Beliau juga mengapresiasi semangat para peserta yang ikut bertanding. Sementara itu, dalam laporannya Kepala PPPPTK Penjas dan BK Dr. Mansur Fauzi, SE, M. Si menyampaikan bahwa peserta Temu Karya Olahraga dan Seni tahun ini adalah yang terbanyak.

Untuk menambah kemeriahan acara, pegawai PPPPTK Penjas dan BK turut berpartisipasi mempersembahkan dua penampilan. Pertama,

penampilan Tari Bhinneka yang diikuti oleh 7 penari dengan kostum baju daerah yang berwarna warni. Kedua, penampilan senam Poco-poco yang diikuti oleh 15 orang karyawati.

Pada Kegiatan Temu Karya Olahraga dan Seni tahun ini, cabang-cabang olahraga yang dipertandingkan 9 (sembilan) cabang olahraga dan seni yaitu tenis lapangan, tenis meja, bulutangkis, bola voli, catur, futsal, seni suara serta senam aerobik beregu dan pertandingan eksebisi khusus Pejabat yang diikuti oleh semua kontingen. Seluruh cabang olahraga yang dipertandingkan bersifat beregu dan menggunakan aturan sistem pertandingan dan perlombaan yang berlaku.

Kegiatan ini diikuti oleh 18 kontingen dan masing-masing kontingen berjumlah 20 orang. Kontingen yang hadir berasal dari: Kontingen Sekretariat Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan, Kontingen PPPPTK Penjas dan BK Bogor, Kontingen

No	Cabang	Juara
1	Futsal	Juara 1 LPMP DKI Jakarta Juara 2 LPMP Banten Juara 3 LPMP IPA Bandung
2	Bola Voli	Juara 1 PPPPTK IPA Juara 2 PPPPTK Matematika Juara 3 PPPPTK Seni Budaya
3	Tenis Lapangan	Juara 1 P4TK Bisnis dan Pariwisata Juara 2 P4TK Matematika Juara 3 P4TK Penjas dan BK
4	Bulutangkis	Juara 1 P4TK BOE Malang Juara 2 P4TK Penjas dan BK Bogor Juara 3 P4TK Pertanian Cianjur
5	Tenis Meja	Juara 1 PPPPTK Pertanian Juara 2 PPPPTK IPA Juara 3 LPMP DKI Jakarta
6	Catur	Juara 1 P4TK Bangunan dan Listrik Medan Juara 2 P4TK Bahasa Juara 3 P4TK TK dan PLB
7	Seni Suara Putra	Juara 1 Bintang, P4TK TK dan PLB Bandung Juara 2 Jfaizal Reza N dari LP3TK KPTK Gowa Juara 3 Muh Yani dari P4TK Seni dan Budaya
	Seni Putri	Juara 1 Septiani Rahmawati dari Seni dan Budaya Juara 2 Seniwati dari P4TK LPMP DKI Jakarta Juara 3 Dina Ananti dari LP2KS Surakarta
8	Senam Aerobik Beregu	Juara 1 PPPPTK Penjas dan BK Juara 2 Pusdiklat Kemendikbud Juara 3 PPPPTK IPA



PPPPTK Bisnis dan Pariwisata Depok, Kontingen PPPPTK Bahasa Jakarta, Kontingen PPPPTK TK dan PLB Bandung, Kontingen PPPPTK IPA Bandung, Kontingen PPPPTK BMTI Bandung, Kontingen PPPPTK Pertanian Cianjur, Kontingen PPPPTK Matematika Yogyakarta, Kontingen PPPPTK Seni dan Budaya Yogyakarta, Kontingen PPPPTK Otomotif dan Elektronik Malang, Kontingen PPPPTK PKN dan IPS Malang, Kontingen PPPPTK Bidang Bangunan dan Listrik Medan, Kontingen LPPKS Surakarta, Kontingen LPPPTK-KPTK Gowa, Kontingen Pusdiklat Kemdikbud, Kontingen LPMP Banten, Kontingen LPMP DKI Jakarta.

Temu Karya Olahraga dan Seni tahun 2017 saat ini, menurut Kepala Bagian Umum, Drs. Haryono Fajar, MM merupakan tahun yang sangat membanggakan khususnya bagi seluruh Kontingen PPPPTK Penjas dan BK. Mengapa demikian, pertama saat ini tidak terjadi juara umum, yang di tahun-tahun sebelumnya selalu ada PPPPTK yang menjuarai lebih dari cabang, kedua hampir seluruh kontingen memenangi di beberapa cabang lomba yang dipertandingkan, sehingga juara satunya merata, ketiga terlihat adanya strategi jitu yang diperankan oleh panitia agar seluruh kontingen memiliki kemampuan yang seimbang sehingga mampu merubah sebuah kondisi yang selalu didominasi oleh kontingen tertentu. Keempat secara keseluruhan pelaksanaan Temu Karya Olahraga dan Seni tahun 2017 sangat sukses apa lagi dengan adanya penambahan cabang lomba seperti aerobik yang diperlombakan, karena cabang itu juga merupakan cabang andalan PPPPTK Penjas dan BK, sehingga saat ini mampu

menjadi juara satu.

Dengan dilaksanakannya kegiatan ini akan diperoleh manfaat antara lain: terjadi komunikasi yang baik antara Ditjen GTK dengan para Direktur, Kepala PPPPTK, LPPPTK-KPTK dan LPPKS, saling bertukar informasi dan pengalaman dalam melakukan peningkatan kompetensi guru, terwujudnya komunikasi efektif guna meningkatkan layanan kelembagaan, program kerja lebih berkualitas sesuai dengan langkah-langkah dan sinkronisasi kebijakan yang telah ditentukan.

Peresmian Gedung

Penyelenggaraan Kegiatan Temu Karya Olahraga dan Seni tahun ini berbeda, karena bersamaan dengan peresmian gedung PPPPTK Penjas dan BK, kegiatan ini dibuka secara resmi oleh Direktur Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan, Sumarna Surapranata Ph.D, selain dihadiri oleh para Direktur di lingkungan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan dihadiri pula oleh Prof Dr. Syawal Gultom, M.Pd dan Prof Dr Baedhowi M.Si. Gedung yang diresmikan adalah gedung Prof Dr. Syawal Gultom, M.Pd, Prof Dr Baedhowi M.Si., gedung Sumarna Surapranata, Ph. D, dan gedung Prof. DR. dr. H. Fasli Jalal, SpGK, Ph.D. *** (Duma N. E. Silitonga)



PPPPTK PENJAS DAN BK LAKSANAKAN SOSIALISASI POP BK DI BERBAGAI REGION

PPPPPTK Penjas dan BK pada tahun 2017 telah menyelenggarakan Sosialisasi Pedoman dan Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling (POP BK) pada Jenjang Satuan Pendidikan SD, SMP, SMA dan SMK selama 5 hari dengan sasaran 33 Provinsi yang dilaksanakan di berbagai region. Region 1 meliputi Jabar, Banten, DKI Jakarta, Region 2 Jawa Timur, Region 3 Bali, NTB, NTT, Region 4 Jawa Tengah dan DIY, Region 5 Sumatera Utara, Region 6 Sumatera Barat, Aceh, Region 7 Sumatera Selatan dan Lampung, Region 8 Bengkulu dan Jambi, Region 9 Kalimantan (Kalbar, Kaltim, Kalsel, Kalut, Kalteng), Region 10 Sulawesi (Sulut, Sulse, Sulbar, Sultra, Sulteng, Gorontalo), Region 11 Maluku (Maluku, Maluku Utara), dan Region 12 Papua (Papua, Papua Barat).

Nara sumber Sosialisasi POP BK ini dari unsur Tim Penyusun Pedoman dan Panduan Penyelenggaraan BK, Pejabat Struktural dan Widyaiswara PPPPTK Penjas dan BK, Widyaiswara LPMP, Setiap kelas diampu oleh 2 orang Narasumber. Sedangkan panitia yang bertugas pada sosialisasi tersebut adalah staf PPPPTK Penjas dan BK.

Sosialisasi POP BK ini menggunakan pola 42 jam pelajaran (JP) dengan struktur program seperti tabel berikut ini :

Tujuan dari Sosialisasi POP BK ini adalah untuk mengkaji dan menelaah pedoman dan panduan sehingga peserta mampu memahami tentang pedoman dan panduan Operasional Penyelenggaraan

Peserta Sosialisasi POP BK adalah perwakilan Kelompok Kerja Kepala Sekolah Dasar (KKKSD), dan perwakilan dari Pengurus MGBK SMP, MGBK SMA, MGBK SMK

Kab/Kota. Secara keseluruhan sasaran peserta berjumlah 2000 (dua ribu) orang. Kehadiran peserta dapat dilihat pada tabel berikut.

BK pada jenjang satuan SD, SMP, SMA dan SMK secara komprehensif.

Hasil yang di harapkan melalui kegiatan adalah

1. Terbangun pemahaman komprehensif tentang Pedoman dan Panduan Operasional Penyelenggaraan BK pada jenjang satuan pendidikan SD,SMP,SMA dan SMK;
2. Terbangun kemauan yang kuat untuk mendesiminasikan hasil kegiatan Sosialisasi Pedomandan Panduan Operasional Penyelenggraan BK kepada rekan sejawat melalui wadah komunitas profesi Guru BK/Konselor (MGBK) di wilayah masing-masing.

Penilaian kegiatan Sosialisasi POP BK ini meliputi penilaian terhadap penyelenggaraan dan penilaian terhadap narasumber.

1. Penilaian Penyelenggaraan dilakukan melalui pengamatan terhadap penyelenggaraan kegiatan yang meliputi fasilitas pembelajaran, akomodasi dan konsumsi.
2. Penilaian terhadap Narasumber meliputi unsur :
 - a. Kemampuan menyampaikan

tujuan pembelajaran

- b. Pemberian motivasi kepada peserta
- c. Kemampuan memfasilitasi peserta untuk mengungkapkan gagasan dan pengalaman
- d. Penguasaan terhadap materi
- e. Kemampuan menyampaikan materi

TGL PELAKSANAAN	TEMPAT PELAKSANAAN	DIUNDANG	Hadir	KKKS	SMP	SMA
5	6	7	8	9	10	11
10-14 Februari 2017	PPPPTK Penjas dan BK	Total 200 Org terdiri dari (SD: 50 Org, SMP: 50 Org, SMA: 50 Org, SMK: 50 Org)	161	29	44	44
19 s.d 23 Maret 2017	Hotel Utami, Sidoarjo, Jawa Timur	Total 160 Org terdiri dari (SD: 40 Org, SMP: 40 Org, SMA: 40 Org, SMK: 40 Org)	154	33	39	41
21 s.d 25 Maret 2017	LPMP Bali	Total 160 Org terdiri dari (SD: 40 Org, SMP: 40 Org, SMA: 40 Org, SMK: 40 Org)	131	27	34	34
21 s.d 25 Maret 2017	Hotel Siliwangi, Semarang, Jawa Tengah	Total 160 Org terdiri dari (SD: 40 Org, SMP: 40 Org, SMA: 40 Org, SMK: 40 Org)	153	32	39	41
4 s.d 8 April 2017	PPPPTK BBL Medan	Total 160 Org terdiri dari (SD: 40 Org, SMP: 40 Org, SMA: 40 Org, SMK: 40 Org)	144	36	39	36
4 s.d 8 April 2017	LPMP Kalsel	Total 84 Org terdiri dari: (SD: 42 Org, SMP: 42 Org)	72	34	36	2
4 s.d 8 April 2017	BP PAUD dan DIKMAS Kota Makassar	Total 172 Org terdiri dari: (SD: 43 Org, SMP: 43 Org, SMA: 43 Org, SMK: 43 Org)	170	42	45	40
11 s.d 15 April 2017	PPPPTK BBL Medan	Total 208 Org terdiri dari: (SD: 52 Org, SMP: 52 Org, SMA: 52 Org, SMK: 52 Org)	185	44	45	50
10 s.d 14 April 2017	LPMP Kalsel	Total 84 Org terdiri dari: (SD: 42 Org, SMP: 42 Org)	83	41	42	

f. Relevansi materi dengan tujuan pembelajaran

g. Ketepatan penggunaan metode dan teknik mengajar

h. Pemanfaatan media pengajaran

i. Kemampuan memberikan contoh dan ilustrasi

j. Kemampuan mengendalikan jalannya diskusi atau presentasi tugas individu/kelompok

NOMOR	MATERI	PAPARAN	DISKUSI
			/PRAKTIK
1	Kebijakan PPPPTK Penjas dan BK	2	
2	Overviu Pedoman dan Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling	3	
3	Kajian Materi		
	a. Pemahaman Karakteristik Peserta Didik	2	3
	b. Perencanaan Program BK	3	3
	c. Pelaksanaan Program BK	3	3
	d. Evaluasi Pelaporan dan Tindak Lanjut	2	2
4	Simulasi		
	a. Penyiapan Perangkat		6
	b. Praktik Simulasi		8
5	Refleksi		2
	Jumlah	15	27
	Total		42



- k. Kemampuan berinteraksi dengan peserta di dalam kelas
- l. Penggunaan bahasa dalam pembelajaran
- m. Cara menjawab pertanyaan dan memberi komentar dari peserta
- n. Pemberian umpan balik
- o. Kemampuan menyimpulkan isi materi.

Kepada peserta yang telah mengikuti kegiatan Sosialisasi POP BK pada jenjang satuan pendidikan SD, SMP, SMA, SMK yang diselenggarakan oleh PPPPTK Penjas dan BK akan diberikan sertifikat berupa Surat Keterangan yang ditandatangani oleh Kepala PPPPTK Penjas dan BK.

Dengan demikian peserta yang telah mengikuti kegiatan Sosialisasi POP BK pada jenjang satuan pendidikan SD, SMP, SMA, SMK yang diselenggarakan oleh PPPPTK Penjas dan BK dapat memberikan kontribusi bagi peningkatan kompetensi guru Bimbingan dan Konseling dalam mengelola pelayanan Bimbingan dan konseling di sekolah secara profesional.*** (Siti Marfungatun)



PPPPTK Penjas dan BK canangkan Pembangunan Zona Integritas Menuju Wilayah Bebas Korupsi (WBK)



Kepala PPPPTK Penjas dan BK, DR. Mansur Fauzi, SE, M. Si mencanangkan Pembangunan Zona Integritas (ZI) menuju Wilayah Bebas Korupsi (WBK)/ Wilayah Birokrasi Bersih dan Melayani (WBBM) pada hari Senin tanggal 13 Maret 2017. Selain dihadiri oleh Pegawai PPPPTK Penjas dan BK, acara ini disaksikan pula oleh Tim Auditor dari Inspektorat Jenderal Kementerian Pendidikan

dan Kebudayaan. Dalam acara pencanangan tersebut, dilakukan pula penandatanganan Pakta Integritas Pegawai PPPPTK Penjas dan BK.

Dalam sambutannya, Kepala PPPPTK Penjas dan BK berharap agar upaya pembangunan Zona Integritas ini tidak hanya bersifat seremonial saja, tetapi disertai niat dan komitmen yang kuat untuk terus mewujudkan

WBK/WBBM. Lebih lanjut beliau mengajak seluruh pegawai untuk menjaga komitmen tersebut sehingga ke depan PPPPTK Penjas dan BK dapat bebas dari korupsi serta menjadi birokrasi yang bersih dan melayani.

Zona Integritas adalah predikat yang diberikan kepada **instansi pemerintah** yang pimpinan dan jajarannya mempunyai **komitmen** untuk

mewujudkan **WBK/WBBM** melalui reformasi birokrasi, khususnya dalam **hal pencegahan korupsi** dan **peningkatan kualitas pelayanan publik**. Sedangkan **Menuju Wilayah Bebas dari Korupsi (WBK)** adalah predikat yang diberikan kepada suatu unit kerja yang memenuhi sebagian besar kriteria dalam manajemen perubahan, penataan tatalaksana, penataan sistem manajemen SDM, penguatan pengawasan, dan penguatan akuntabilitas kinerja. **Menuju Wilayah Birokrasi Bersih dan Melayani (Menuju WBBM)** adalah predikat yang diberikan kepada suatu unit kerja yang memenuhi sebagian besar kriteria manajemen perubahan, penataan tatalaksana, penataan sistem manajemen SDM, penguatan pengawasan, penguatan akuntabilitas kinerja, dan **penguatan kualitas pelayanan publik**.

Sebelum sambutan Kepala PPPPTK Penjas dan BK, terlebih dahulu disampaikan paparan dari Auditor Itjen Kemendikbud tentang pembangunan ZI menuju WBK/WBBM yang merupakan bagian dari Reformasi Birokrasi. Pemerintah telah menerbitkan Peraturan Presiden Nomor 81

Tahun 2010 tentang Grand Design Reformasi Birokrasi yang mengatur tentang pelaksanaan program reformasi birokrasi. Peraturan tersebut menargetkan tercapainya tiga sasaran hasil utama yaitu peningkatan kapasitas dan akuntabilitas organisasi, pemerintah yang bersih dan bebas KKN, serta peningkatan pelayanan publik.

Dalam rangka



mengakselerasi pencapaian sasaran hasil tersebut, maka berdasarkan Peraturan Menteri PAN dan RB No. 52 Tahun 2014 tentang Pedoman Pembangunan Zona Integritas Menuju Wilayah Bebas dari Korupsi dan Wilayah Birokrasi Bersih dan Melayani di Lingkungan Instansi Pemerintah, Badan POM membangun unit kerja/satuan kerja sebagai pilot project yang memperoleh predikat Menuju WBK/Menuju WBBM yang dapat menjadi percontohan penerapan pada unit kerja/satuan kerja lainnya.

Proses pemilihan unit kerja/

satuan kerja dilakukan oleh Tim Kerja Pembangunan Zona Integritas di lingkungan Badan POM yang telah dibentuk berdasarkan Keputusan Kepala Badan POM No. HK.04.1.6.09.15.4280 Tahun 2015 untuk melakukan identifikasi terhadap unit kerja/satuan kerja yang berpotensi sebagai unit kerja/satuan kerja berpredikat Menuju WBK/Menuju WBBM oleh Kepala Badan POM. Setelah melakukan **identifikasi**, Tim Kerja Pembangunan Zona Integritas mengusulkan unit kerja/satuan kerja kepada Kepala Badan POM untuk ditetapkan sebagai calon unit kerja/satuan kerja berpredikat

Zona Integritas Menuju WBK/Menuju WBBM.

Selanjutnya Tim Penilai Internal melakukan penilaian mandiri terhadap unit kerja/satuan kerja yang diusulkan untuk mendapat predikat Menuju WBK/Menuju WBBM. Apabila hasil penilaian mandiri mendapat predikat Menuju WBK/Menuju WBBM maka unit kerja/satuan kerja tersebut diusulkan ke Kementerian PAN dan RB untuk dilakukan reuiu. Apabila hasil reuiu unit kerja/satuan kerja tersebut memenuhi syarat Menuju WBK/



Menuju WBBM, maka Kementerian PAN dan RB akan memberikan rekomendasi kepada Badan POM agar unit kerja/satuan kerja tersebut ditetapkan sebagai unit kerja/satuan kerja berpredikat Menuju WBK/ Menuju WBBM. Apabila hasil reviu menyatakan bahwa nilai unit kerja/satuan kerja tidak memenuhi nilai minimal WBK/ WBBM, maka Kementerian PAN dan RB merekomendasikan kepada Badan POM agar unit kerja/satuan kerja tersebut dibina kembali.

Unit kerja/satuan kerja yang diusulkan memenuhi syarat oleh Kementerian PAN dan RB, akan ditetapkan sebagai unit kerja/satuan kerja berpredikat Menuju WBK dalam Keputusan Kepala Badan POM, sedangkan penetapan unit kerja/satuan kerja berpredikat Menuju WBBM dituangkan dalam Keputusan Menteri PAN dan RB.

Penanaman Pohon

P e n c a n a n a n g a n Pembangunan Zona Integritas menuju WBK/WBBM ditandai

dengan penanaman pohon mangga di depan Wisma Mangga PPPPTK Penjas dan BK. Filosofi penanaman pohon ini adalah sebagai berikut :

“Menanam adalah sebuah kebaikan. Menanam adalah mewariskan. Dengan menanam, akan tumbuh ikatan dengan kebaikan yang sudah kita

tanam atau kita wariskan. Dan menanam berarti juga melestarikan, yang memerlukan perawatan dan pemeliharaan yang berkelanjutan.”

Dengan demikian kita berharap bahwa upaya mewujudkan Pembangunan Zona Integritas menuju Wilayah Bebas dari Korupsi / Wilayah Birokrasi Bersih dan Melayani tidak berhenti sampai dengan pencanangan saja, tetapi dapat terus lestari, terawat, dan terpelihara. *** (Ristiyati)

Sekilas tentang kunjungan Staf Woodrow Wilson High School ke PPPPTK Penjas dan BK

Pada tahun lalu tepatnya di Bulan Juni 2016, Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Pendidikan Jasmani dan Bimbingan Konseling (PPPPTK Penjas dan BK) mendapat kunjungan dari beberapa orang staf dari Woodrow Wilson High School, Washington DC, USA. Sekolah ini merupakan sekolah negeri terbesar dan paling sukses di wilayah District of Columbia. Siswanya mencapai 1500 orang dan terdiri dari berbagai bangsa bahkan ada beberapa siswanya yang berasal dari Indonesia

Kedatangan mereka adalah berkat kerjasama yang erat antara Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dengan Pemerintah USA. Tim dari Wilson ini terdiri dari 5 orang yang dipimpin oleh; (1) Kimberly Martin sebagai Kepala Sekolah; (2) Mitch Gore selaku Direktur Teknik, berpengalaman sebagai guru pendidikan jasmani ini juga berprofesi sebagai pelatih atletik, American football, dan lacrosse; (3) Patrice Arrington, Direktur Pembinaan Karir dimana dia memberikan bimbingan konseling kepada para siswa terkait dengan peminatan dan juga pilihan pilhan studi menuju universitas. Beliau juga pernah menjadi pemain nasional bolavoli putri Amerika Serikat dan juga mempunyai lisensi kepelatihan atletik dan bolavoli; (4) David Thompson pelatih di Wilson High School. Beliau ahli Kepemimpinan dalam pendidikan. David bertanggung jawab dalam membuat program-program pendidikan dan kepelatihan. David mempunyai lisensi sebagai pelatih softball dan bisbol tingkat nasional; (5) Terakhir adalah Brandon Hall, Direktur Sarana dan Prasarana yang bertanggung jawab terhadap seluruh sarana dan prasarana di Wilson High School seperti gedung, lapangan, stadion dan gym. Selain itu Brandon juga adalah asisten pelatih atletik dan mempunyai kecakapan dalam Kinesiologi, Marketing dan Manajemen Olahraga. Brandon adalah berpengalaman sebagai pemain bola basket



yang pernah tampil di kompetisi bola basket antar universitas di Amerika Serikat.

Tujuan kedatangan mereka adalah atas undangan dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan saat itu Bapak Anies Baswedan. Beliau mempunyai kedekatan baik secara moral dan sosial karena beliau pernah menempuh pendidikan di Amerika Serikat yang kebetulan sekolah beliau berdekatan dengan Woodrow Wilson High School.

Tim dari Wilson ini berada di Indonesia selama

12 hari mulai tanggal 22 Mei s. d 4 Juni 2016. Setelah tiba di Jakarta, Tim memulai perjalanan tanggal 22 s. d 25 Mei dengan menjadi tamu dari Biro Kerjasama dan Luar Negeri Kemendikbud. Pada tanggal 26 s. d 30 Mei berkunjung ke PPPPTK Penjas dan BK. LPMP Bali merupakan kunjungan terakhir tanggal 30 Mei selanjutnya tanggal 4 Juni mereka kembali ke negaranya.

Jadwal kedatangan tim dari Wilson ke PPPPTK Penjas dan BK bertepatan dengan pelaksanaan Diklat Instruktur Nasional bagi Guru Pembelajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Malam sebelumnya Tim disambut oleh Bapak Dr. Mansur Fauzi SE, M.Si. Bapak Kepala Pusat juga memohon maaf karena tidak bisa mendampingi Tim Wilson selama mereka di PPPPTK Penjas dan BK karena kesibukan-kesibukan beliau. Selanjutnya acara dilanjutkan dengan pembicaraan santai antara Tim Wilson dan staf dari PPPPTK Penjas dan BK mengenai rencana-rencana yang akan dilaksanakan.

Pagi hari sesuai dengan rencana yang telah disepakati Tim dijemput dari tempat menginap di Hotel Pajajaran Suites dan saat tiba di PPPPTK Penjas dan BK, Tim diterima oleh Kepala Bidang Fasilitasi dan Peningkatan Kompetensi Dr. Yayan Trisakti.

Bertempat di Gedung Multimedia, Tim Wilson berdiskusi dengan peserta Diklat Guru Pembelajar PJOK SMA dan SMK dari berbagai daerah di Indonesia. Semua peserta sangat antusias dan bersemangat karena ini merupakan kesempatan yang sangat langka bisa berdialog langsung dengan kawan-kawan seprofesi dari Amerika Serikat.

Kegiatan terbagi atas dua sesi. Sesi pagi adalah pengenalan yang diteruskan dengan acara tanya jawab antara tim dari Wilson dengan para peserta diklat. Acara berlangsung seru dan terjadi dialog interaktif antara mereka. Para peserta sangat bersemangat walaupun kemampuan bahasa Inggris mereka masih kurang tetapi dengan bantuan pemandu yang terus menyemangati bahwa inilah saat yang sangat baik untuk berlatih bahasa Inggris. Mereka terus mencoba berkomunikasi dengan menggunakan bahasa Inggris semampu mereka. Alhamdulillah tim dari Wilson ini cukup sabar dan terus melayani segala macam pertanyaan bahkan mereka sangat heran dan takjub dengan semangat dan antusiasme guru-guru PJOK Indonesia.

Acara dilanjutkan dengan kegiatan praktek, kegiatan ini terbagi atas beberapa kelompok. Kelompok 1 adalah kelompok rugby dengan fasilitatornya Mitch Gore, Kelompok 2 adalah kelompok bolavoli dengan fasilitatornya Patrice Arrington, Kelompok 3 adalah bisbol dengan fasilitatornya David Thompson dan Kelompok 4 adalah bola basket dengan fasilitatornya Brandon Hall. Selajutnya berputar sehingga semua kelompok merasakan pembelajaran dari ke empat fasilitator tersebut. Materi yang disampaikan oleh para fasilitator adalah tentang ke empat jenis olahraga tersebut yaitu rugby, bolavoli, bisbol dan bolabasket. Intinya adalah bagaimana menyampaikan materi pembelajaran tersebut kepada para siswa semenarik mungkin. Sebagian mungkin bukan hal yang baru bagi para guru PJOK karena mereka sebelumnya telah mendapatkan



pelatihan-pelatihan baik di tingkat daerah maupun nasional, tetapi kesempatan berbagi ilmu dengan



menarik seperti kaos, topi dan souvenir dari Wilson.

Selanjutnya Tim Wilson berkunjung ke Hotel Grand Serpong selama 3 hari, tempat Adapun kegiatannya persis sama dengan yang dilaksanakan di PPPPTK Penjas dan BK karena kegiatan yang dilakukan di Hotel Grand Serpong adalah juga Diklat Instruktur Nasional Guru Pembelajar mapel PJOK SD ,SMP dan SMA.

Pada malam terakhir mereka bersama PPPPTK Penjas dan BK bertepatan dengan penutupan diklat. Dalam

sambutanannya Kepala Sekolah Woodrow Wilson High School, Kimberly Martin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Pemerintah Republik Indonesia dan juga kepada Kepala Pusat PPPPTK Penjas dan BK beserta staf atas segala fasilitasi dan layanan yang telah diberikan sekaligus juga menyampaikan undangan untuk berkunjung ke Woodrow Wilson High School. Para peserta diklat juga menyampaikan kesan-kesan yang mendalam karena telah mendapatkan kesempatan berinteraksi sekaligus berbagi ilmu dengan para insan pendidikan dan olahraga dari Amerika Serikat. Hal ini merupakan tambahan motivasi bagi rekan-rekan guru PJOK dalam mengembangkan potensi dan profesionalisme. (Adrisn)***

para guru dan pelatih dari Amerika Serikat ini merupakan sesuatu yang sangat jarang terjadi dalam kehidupan mereka apalagi khususnya dengan materi rugby karena jenis olahraga ini tidak akrab dengan masyarakat Indonesia.

Peserta diklat sangat antusias mengikuti pembelajaran penyaji dari luar negeri ini. Walaupun saat itu bertepatan dengan bulan puasa dan hampir seluruh peserta melaksanakan ibadah puasa tetapi mereka tetap penuh semangat melaksanakan kegiatan praktek di lapangan.

Di akhir kegiatan, Tim Wilson memberikan kuis/pertanyaan-pertanyaan tentang pembelajaran yang telah diselesaikan, bagi peserta yang menjawab tepat diberikan hadiah-hadiah yang

UMPAN BALIK DALAM PROSES PEMBELAJARAN

Dalam kegiatan komunikasi, termasuk kegiatan pembelajaran, terdapat satu unsur yang harus selalu diperhatikan oleh sumber atau komunikator, yaitu umpan balik (feedback). Umpan balik amat penting dalam kegiatan komunikasi karena yang menjadi tujuan utama kegiatan komunikasi adalah “sharing”, yaitu diterimanya oleh penerima (murid) pesan yang disampaikan sumber.

Untuk itu, sementara proses komunikasi berlangsung, sumber harus selalu berusaha untuk melihat sejauh mana audience telah mencapai pesan yang disampaikan. Upaya untuk melihat sejauh mana audience telah

mencapai tujuan yang diinginkan adalah dengan memperoleh feedback (umpan balik) dari murid sendiri.

Apakah umpan balik (feedback) itu ?.

Umpan balik (f e e d b a c k) adalah semua keterangan yang diperoleh untuk menunjukkan seberapa jauh murid telah mencapai “sharing” atas pesan yang telah disampaikan . Keterangan yang dimaksud dapat diperoleh melalui berbagai cara seperti misalnya pertanyaan murid terhadap materi

pelajaran yang disampaikan, jawaban murid atas pertanyaan guru, suasana kelas (seperti gaduh, sunyi, ribut dan lain-lain). Oleh karena itu, guru tidak boleh secara satu arah saja terus menerus menyampaikan pesan pembelajaran kepada murid. Secara periodik guru harus memberikan pertanyaan kepada murid untuk



memperoleh feedback tentang bagaimana atau sejauh mana mereka telah dapat menerima (sharing)

tentang pesan pembelajaran yang disampaikan. Juga guru perlu melaksanakan pengamatan (observasi) secara berkelanjutan tentang bagaimana partisipasi murid dalam mengikuti kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru. Tentu saja guru harus mengambil langkah-langkah perbaikan (remedial) yang bersumber dari hasil (feedback) yang telah diperoleh, sehingga dengan demikian selalu terjadi peningkatan dan perbaikan dalam penyelenggaraan proses dan kegiatan belajar dan pembelajaran berikutnya.

Sebagai orang yang menginginkan keberhasilan dalam mengajar, guru selalu mempertahankan agar umpan balik selalu berlangsung dalam diri anak didik. Umpan balik itu tidak hanya dalam bentuk fisik, tetapi juga dalam bentuk mental yang selalu berproses untuk menyerap bahan pelajaran yang diberikan oleh guru.

Untuk mendapatkan umpan balik dari anak didik diperlukan beberapa teknik yang sesuai dan tepat dengan diri setiap anak didik sebagai makhluk individual. Ada beberapa teknik untuk mendapatkan umpan balik dari anak didik, diantaranya:

1. Memancing Apersepsi Anak Didik

Anak didik adalah makhluk individual, setiap anak didik mempunyai kepribadian dengan ciri-ciri yang khas sesuai dengan perkembangan dan pertumbuhannya yang

dipengaruhi oleh lingkungan di mana ia tinggal. Oleh sebab itu, sebagai makhluk individual anak didik harus hidup berdampingan dengan semua orang dalam lingkup kehidupan sosial di masyarakat.

Kehidupan sosial di masyarakat tidak terlalu sama, tapi ada juga perbedaannya. Sikap, perilaku dan pandangan hidup anak dipengaruhi oleh lingkungan yang membentuknya. Pengetahuan yang anak miliki sesuai dengan apa yang ia dapati dari lingkungan sebelum masuk sekolah. Anak didik yang hidup di kota tentu kehidupannya sangat berlainan dengan anak didik yang hidup di desa. Dengan perbedaan ini pula akan melahirkan karakteristik yang berbeda. Hal itu pula yang menyebabkan perbedaan latar belakang kehidupan sosial anak.

Latar belakang kehidupan sosial anal penting untuk diketahui oleh guru. Sebab

dengan mengetahui dari mana anak berasal, dapat membantu guru untuk memahami jiwa anak. Pengalaman yang dimiliki anak adalah hal yang sangat membantu untuk memancing perhatian anak.

Dalam mengajar, pada saat yang tepat, guru dapat memanfaatkan hal-hal yang menjadi kesenangan anak untuk diselipkan dalam melengkapi isi dari bahan pelajaran yang disampaikan pendekatan realisasi ini dirasakan keampuannya untuk memudahkan pemahaman anak didik terhadap bahan ajar yang disajikan. Anak mudah menyerap bahan yang bersetujuan dengan apersepsinya.

Pengalaman anak mengenai bahan pelajaran yang telah diberikan merupakan bahan apersepsi yang dipunyai oleh anak. Pertama kali anak menerima bahan pelajaran dari guru dalam suatu pertemuan, merupakan pengalaman pertama anak untuk menerima sesuatu yang baru; dan hal itu tetap menjadi milik anak. Pertemuan berikutnya, pengetahuan anak tersebut dapat dimanfaatkan untuk memancing perhatian anak terhadap bahan pelajaran yang akan diberikan, sehingga anak terpancing untuk memperhatikan penjelasan guru. Dengan demikian,

APERSEPSI



Pembelajaran akan berhasil, tergantung pada menit-menit pertama yang membuat siswa ...



usaha guru menghubungkan pengetahuan yang telah dimiliki anak didik dengan pengetahuan yang masih relevan yang akan diberikan, merupakan teknik untuk mendapatkan umpan balik dari anak didik dalam pengajaran.

Bahan apersepsi sangat membantu anak didik dalam usaha mengolah kesan-kesan dari bahan pelajaran yang diberikan oleh guru. Akhirnya, pengetahuan guru mengenai apersepsi dapat memancing aktivitas belajar anak didik secara optimal.

2. Memanfaatkan Teknik Alat Bantu yang Akseptabel

Bahan pelajaran adalah isi yang disampaikan oleh guru dalam proses belajar mengajar. Alat ini berfungsi untuk melengkapi kekurangan guru yang memiliki keterbatasan kemampuan dalam menjelaskan bahan ajar yang disebabkan karakteristik materi, kebiasaan guru dan cara belajar anak didik.

Walaupun begitu, seorang guru yang pandai bermain kata dan kalimat pun terkadang menemukan kesulitan untuk menanamkan pengertian atas bahan pelajaran yang diberikan kepada anak didik. Bahan pelajaran yang rumit dan kompleks cukup sukar untuk digambarkan melalui kata-kata dan kalimat. Daya serap anak didik terhadap kalimat yang guru sampaikan relatif kecil, karena anak didik hanya dapat menggunakan indra pendengarannya (audio), bukan penglihatannya (visual). Selain itu, juga karena penguasaan bahasa anak relatif belum banyak.

Guru menyadari kelemahan dirinya untuk menjelaskan isi dari bahan pelajaran yang disampaikan sebaiknya memanfaatkan alat bantu untuk membantu memperjelas isi bahan. Fakta, konsep atau prinsip yang kurang dapat dijelaskan lewat kata-kata atau kalimat dapat diwakilkan kepada alat bantu

untuk memperjelasnya. Penjelasan yang guru berikan ditambah dengan menghadirkan alat bantu lebih mendukung untuk menguraikan fakta, konsep atau prinsip.

Kalau sampai kehadiran alat bantu yang lebih menarik anak didik daripada pelajaran yang akan diberikan, maka guru sebaiknya berusaha mengalihkan perhatian anak didik ke bahan pelajaran yang akan dijelaskan dengan memanfaatkan alat bantu itu. Di sini alat bantu dijadikan sebagai taktik untuk meningkatkan konsentrasi anak didik terhadap bahan pelajaran yang disampaikan, bukan sebagai tujuan bagaimana alat bantu itu dibuat. Tujuan belajar anak didik bukan untuk mengetahui bagaimana guru membuatnya, melainkan bagaimana anak didik dapat menguasai bahan pelajaran dengan tuntas.

3. Memilih Bentuk Motivasi yang Akurat

Proses belajar mengajar adalah suatu proses yang dengan sengaja diciptakan untuk kepentingan anak didik. Agar anak didik senang dan bergairah. Guru harus berusaha menyediakan lingkungan belajar yang kondusif dengan memanfaatkan semua potensi kelas yang ada. Keinginan ini selalu ada pada setiap guru, hanya saja tidak semua keinginan dapat

terkabal semuanya karena berbagai faktor penyebabnya, diantaranya adalah masalah motivasi.

Motivasi merupakan faktor yang mempunyai arti penting bagi seorang anak didik. Apakah artinya anak didik ke

- | | |
|------------------|---------------------|
| a. Memberi angka | e. Memberi tugas |
| b. Hadiah | f. Memberi ulangan |
| c. Pujian | g. Mengetahui hasil |
| d. Gerakan tubuh | h. hukuman |



sekolah tanpa motivasi untuk belajar.

Ada beberapa bentuk motivasi yang guru gunakan guna mempertahankan minat anak didik terhadap bahan pelajaran yang diberikan. Bentuk-bentuk yang dimaksud adalah sebagai berikut:

4. Menggunakan metode

Metode adalah strategi yang tidak bisa ditinggalkan dalam proses belajar mengajar. Setiap kali mengajar guru pasti menggunakan metode-metode yang digunakan harus sesuai dengan tujuan pembelajaran.

Setiap tujuan yang dirumuskan menghendaki penggunaan metode yang sesuai. Untuk mencapai satu tujuan tidak mesti menggunakan satu metode, tetapi bisa juga menggunakan lebih dari satu metode.

Penggunaan metode belajar yang bervariasi dapat menggairahkan belajar anak didik. Pada suatu kondisi tertentu anak didik merasa bosan dengan metode ceramah, disebabkan mereka harus dengan setia dan tenang mendengarkan penjelasan guru tentang suatu masalah. Kegiatan pengajaran seperti itu perlu guru alihkan dengan suasana yang lain, yaitu menggunakan metode diskusi, tanya jawab atau

metode penugasan, baik kelompok atau individual, sehingga kebosanan itu dapat terobati dan berubah menjadi suasana kegiatan pengajaran yang jauh dari kelesuan.

Penggunaan metode yang bervariasi dapat dijembatani dengan gaya-gaya belajar anak didik dalam menyerap bahan pelajaran. Umpan balik dari anak didik akan bangkit sejalan dengan penggunaan metode mengajar yang sesuai dengan kondisi psikologis anak didik. Maka penting memahami kondisi psikologis anak didik sebelum menggunakan metode mengajar guna mendapatkan umpan balik optimal dari setiap anak didik. ***



Mutu hasil belajar akan meningkat bila terjadi interaksi dalam belajar. Pemberian umpan balik dari guru kepada siswa merupakan salah satu bentuk interaksi antara guru dan siswa. Umpan balik hendaknya lebih mengungkap kekuatan daripada kelemahan siswa. Selain itu, cara memberikan umpan balik pun harus secara santun. Hal ini dimaksudkan agar siswa lebih percaya diri dalam menghadapi tugas-tugas belajar selanjutnya. Guru harus konsisten memeriksa hasil pekerjaan siswa dan memberikan komentar dan catatan. Catatan guru berkaitan dengan pekerjaan siswa lebih bermakna bagi pengembangan diri siswa daripada hanya sekedar angka.

Rangkuman

Feedback (umpan balik) merupakan suatu bagian penting dalam kegiatan belajar-mengajar. Umpan balik sangat mempengaruhi motivasi belajar siswa. Salah satu prinsip penggunaan umpan balik adalah: diberikan sesegera mungkin oleh guru kepada siswa. Jangan pernah menunda pemberian umpan balik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bloxham S, Boyd P, 2007, Developing Effective Assessment In Higher Education: a practical guide, United Kingdom : Open University Press
2. Cauley K, McMillan J, 2010, Formative Assessment Techniques To Support Student Motivation And Achievement. The Clearing House, 83(1), 1-6
3. Davies A, 2000, Feedback Feed forward : Using

Assessment to Boost Literacy Learning, Primary Leadership, Vol.2 No. 3, Spring Issue, p. 53-55

4. Heinrich, Robert, Michael Molenda, James D. Russell, Instructional Media and The New Technologies of Instruction, New York: John Wiley & Sons, Inc., 1982

5. Mc. Kim J, 2009, Giving Effective Feedback, British Journal of Hospital Medicine, Vol. 70, No 3

6. Nichol D, Macfarlane-Dick D, 2006, Formative Assessment and Self-Regulated Learning: A Model and Seven Principles Of Good Feedback Practice. Studies in Higher Education Volume 31(2), 199-218

Pendahuluan

Bimbingan Konseling adalah sebuah pelayanan bantuan psiko-pendidikan dalam bingkai budaya. Artinya, pelaksanaan pelayanan konseling selalu berdasar pada kaidah-kaidah ilmu dan teknologi pendidikan serta psikologi yang diaplikasikan dalam pelayanan konseling yang diwarnai oleh budaya lingkungan peserta didik.

E k s p e k t a s i kinerja konselor dalam menyelenggarakan pelayanan ahli bimbingan dan konseling senantiasa digerakkan oleh motif altruistik, sikap empatik, menghormati keragaman, serta mengutamakan kepentingan konseli, dengan selalu mencermati dampak jangka panjang dari pelayanan yang diberikan.

Visi pelayanan konseling adalah terwujudnya kehidupan kemanusiaan yang membahagiakan melalui tersedianya pelayanan bantuan dalam pemberian dukungan perkembangan dan pengentasan masalah agar peserta didik berkembang secara optimal, mandiri dan bahagia.

Misi pendidikan, yaitu memfasilitasi pengembangan peserta didik melalui pembentukan perilaku efektif-normatif dalam kehidupan keseharian dan masa depan. Misi pengembangan, yaitu memfasilitasi pengembangan

potensi dan kompetensi peserta didik di dalam lingkungan sekolah/ madrasah, keluarga dan masyarakat. Misi pengentasan masalah, yaitu memfasilitasi pengentasan masalah peserta didik mengacu pada kehidupan efektif sehari – hari.

Untuk mewujudkan bimbingan dan konseling yang baik dan berjalan dengan lancar, serta menyelesaikan masalah-masalah pendidikan baik dari lembaga ataupun peserta didik, perlu adanya pemahaman bagi guru BK akan konteks tugasnya. Konteks tugas guru BK/ konselor berada dalam kawasan pelayanan yang bertujuan mengembangkan potensi dan memandirikan peserta didik/ konseli dalam pengambilan keputusan dan pilihan untuk mewujudkan kehidupan yang produktif, sejahtera, dan peduli

kemaslahatan umum.

Dalam kesempatan ini penulis akan memaparkan kaidah-kaidah perilaku manusia, yang merupakan kajian terhadap rumusan standar kompetensi sebagai mana salinan permendikbud nomor 27 tahun 2008 tentang standar kualifikasi akademik dan kompetensi konselor yang tertuang dalam PP 19/2005 khususnya kompetensi pedagogik, mengaplikasikan perkembangan fisiologis dan psikologis serta perilaku konseli, yang salah satunya adalah “Kaidah-kaidah perilaku manusia, perkembangan fisik dan psikologis individu terhadap sasaran pelayanan bimbingan dan konseling dalam upaya pendidikan”

Perkembangan Fisiologis

KAIDAH-KAIDAH PERILAKU MANUSIA

Oleh: Prasetyo, M.Pd

Widyasiswara PPPPTK Penjas dan BK

Dan Psikologis Serta Perilaku Konseli

Konsep bahwa individu adalah unik hal ini mengisyaratkan bagi guru BK dalam pelaksanaan layanan konseling akan berhadapan dengan individu-individu yang memiliki karakteristik yang unik, yang berbeda antara peserta didik satu dengan yang lain. Karakteristik-karakteristik berkaitan dengan (1) perilaku manusia, perkembangan fisik dan psikologis, (2) kepribadian, individualitas dan perbedaan konseli, belajar, (3)

didik berkembang secara fisik dan psikologis.

Aplikasi Kaidah-Kaidah

Kaidah merupakan patokan atau ukuran sebagai pedoman bagi manusia dalam bertindak. Kaidah juga dapat dikatakan sebagai aturan yang mengatur perilaku manusia dan perilaku kehidupan bermasyarakat. Secara umum kaidah dibedakan atau dua hal yaitu kaidah etika dan kaidah hukum.

1. Kaidah etika

Kaidah etika merupakan kaidah yang meliputi

oleh karena itu kaidah hukum ditujukan untuk kedamaian, ketentraman, dan ketertiban hidup bersama. Kaidah hukum biasanya ada paksaan yang berwujud ancaman bagi para pelanggarnya.

Penerapan kedua kaidah di atas secara sederhana diuraikan sebagai mana gambar berikut:

Aplikasi Kaidah-Kaidah Perilaku Manusia, Terhadap

Macam Kaidah	Sumber	Isi	Berlaku	Sasaran	Tujuan	Sanksi
Agama	Wahyu atau kitab suci	Bersifat batiniah	Universal	Umat manusia	Penyempurnaan manusia menjadi lebih baik.	Secara tidak langsung di akhirat kelak
Kesusilaan	Hati nurani	Bersifat batiniah	Luas, waktu, disesuaikan	Umat manusia	Memperbaiki manusia secara individu.	Rasa penyesalan dan malu
Kesopanan	Masyarakat	Bersifat lahiriah	Sempit pada daerah tertentu	Pelaku secara kolektif individu	Memperbaiki individu sebagai bagian dari masyarakat	Dari masyarakat secara tidak resmi dicemooh dan dikucilkan.
Hukum	Negara	Bersifat lahiriah	Pada wilayah yang telah ditentukan	Pelaku secara konkret	Ketertiban masyarakat dan tidak terjadi tindak kejahatan	Di negara dan secara resmi diberikan hukuman

keberbakatan, (4) kesehatan mental.

Pemahaman terhadap karakteristik-karakteristik ini akan memudahkan bagi guru dalam melakukan layanan konseling, yang kaitannya dalam memilih pendekatan dan teknik yang tepat dalam memperlakukan mereka sebagai manusia, mengetahui kebutuhan mereka, wujud dari upaya pelayanan BK yang memberi kesempatan peserta

kaidah susila, kaidah agama dan kaidah kesopanan. Pada dasarnya kaidah etika datang dari diri dalam manusia itu sendiri.

2. Kaidah hukum

Kaidah hukum merupakan kaidah yang memiliki sanksi tegas. Kaidah hukum ialah kaidah yang mengatur hubungan atau intraksi antar pribadi, baik secara langsung atau tidak langsung

Sasaran Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Dalam Upaya Pendidikan

Perilaku adalah sebuah gerakan yang dapat diamati dari luar, seperti orang berjalan, duduk, berlari, tidur, membaca, bernyanyi, dan sebagainya. (Drs. Leonard F. Polhaupessy, Psi. Dalam bukunya yang berjudul "Perilaku Manusia")

Pendapat lainnya bahwa perilaku adalah suatu kegiatan atau aktifitas organisme

(makhluk hidup) yang bersangkutan. semua makhluk hidup mulai dari tumbuh-tumbuhan, binatang sampai dengan manusia itu berperilaku, karena mereka mempunyai aktifitas masing-masing. Perilaku manusia, pada hakikatnya adalah tindakan atau aktifitas manusia darimanusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas antara lain: berjalan, berbicara, tertawa, bekerja, kuliah, menulis, membaca dan sebagainya. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud perilaku (manusia) adalah semua kegiatan atau aktifitas manusia, baik yang dapat diamati langsung maupun yang tidak dapat diamati pihak luar (Notoatmodjo 2003 hal 114).

Perilaku ini terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organisme, dan kemudian organisme tersebut merespon (Skinner, 1938), berikut teori Skinner: Stimulus – Organisme – Respon (S-O-R). Skinner membedakan adanya dua proses yaitu:

a. Respondent respon atau reflexive, adalah respon yang ditimbulkan oleh rangsangan – rangsangan (stimulus) tertentu. Stimulus semacam ini disebut electing stimulation karena menimbulkan respon – respon yang relative tetap.

Misalnya : makanan yang lezat menimbulkan keinginan untuk makan, cahaya terang menyebabkan mata tertutup, dan sebagainya. Respondent respon ini juga mencakup perilaku emosional misalnya mendengar berita musibah menjadi sedih atau menangis, lulus ujian meluapkan kegembiraannya dengan mengadakan pesta, dan sebagainya.

b. Operant respon atau instrumental respon, adalah respon yang timbul dan berkembang kemudian diikuti oleh stimulus atau perangsang tertentu. Perangsang ini disebut reinforcing stimulation atau reinforce, karena memperkuat respon.

Misalnya: apabila seorang petugas kesehatan melaksanakan tugasnya dengan baik (respon terhadap uraian tugasnya atau job deskripsi) kemudian memperoleh penghargaan dari atasannya (stimulus baru), maka petugas kesehatan tersebut akan lebih baik lagi dalam melaksanakan tugasnya.

Perilaku Manusia

1. Bentuk Perilaku

Berdasarkan bentuk respon terhadap stimulus ini, maka perilaku dapat dibedakan menjadi dua yaitu :

a. Perilaku tertutup adalah respon seseorang terhadap stimulus dalam bentuk terselubung atau tertutup (covert). Respon atau reaksi terhadap stimulus ini masih terbatas pada perhatian, persepsi, pengetahuan / kesadaran, dan sikap yang terjadi belumbisa diamati secara jelas oleh orang lain.

b. Perilaku terbuka adalah respon seseorang terhadap stimulus dalam bentuk tindakan nyata atau terbuka. Respon terhadap stimulus tersebut sudah jelas dalam bentuk tindakan atau praktek (practice).

2. Domain Perilaku

Faktor-faktor yang membedakan respon terhadap stimulus disebut determinan perilaku. Determinan perilaku dapat dibedakan menjadi dua yaitu :

a. Faktor internal yaitu karakteristik orang yang bersangkutan yang bersifat given atau bawaan

misalnya : tingkat kecerdasan, tingkat emosional, jenis kelamin, dan sebagainya.

b. Faktor eksternal yaitu lingkungan, baik lingkungan fisik, ekonomi, politik, dan sebagainya. Faktor lingkungan ini sering menjadi faktor yang dominan yang mewarnai perilaku seseorang. (Notoatmodjo, 2007 hal 139)

3. Proses Tejadinya Perilaku

Penelitian Rogers (1974) mengungkapkan bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku baru (berperilaku baru), di dalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan, yakni :

a. Awareness (kesadaran), yakni orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui stimulus (objek) terlebih dahulu

b. Interest, yakni orang mulai tertarik kepada stimulus.

c. Evaluation (menimbang – nimbang baik dan tidaknya stimulus bagi dirinya). Hal ini

berarti sikap responden sudah lebih baik lagi.

d. Trial, orang telah mulai mencoba perilaku baru.

e. Adoption, subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikapnya terhadap stimulus.

Apabila penerimaan perilaku baru atau adopsi perilaku melalui proses seperti ini didasari oleh pengetahuan, kesadaran, dan sikap yang positif maka perilaku tersebut akan menjadi kebiasaan atau bersifat langgeng.

4. Cara Mempelajari Perilaku

Tingkah laku peserta didik dapat dipelajari dengan berbagai cara;

a. Observasi (pengamatan)

Observasi dilakukan dengan mengamati perilaku individu yang tampak baik secara terprogram maupun insidental. Alat yang digunakan adalah lembar observasi.

b. Metode Eksperimen dan Tes

Eksperimen dapat dilakukan terbatas pada perilaku yang dapat diamati dengan alat indra. Bentuk-bentuk perasaan seperti kecewa, putus asa, dan cinta sukar diciptakan melalui eksperimen.

Banyak tes yang sudah diakui kehandalannya untuk mengetahui perilaku peserta didik, misalnya tes intelegensi, tes bakat dan tes minat.

c. Angket

Bentuk angket berupa daftar pertanyaan yang disusun secara sistematis untuk mendapat data-data dan informasi dari objek yang akan dipelajari. Daftar pertanyaan tersebut disampaikan kepada responden untuk memperoleh data dan informasi, kemudian dilakukan analisa data perilaku.

d. Biografi

Perilaku individu dapat diketahui dengan mempelajari riwayat hidupnya yang ditulis sendiri maupun ditulis orang lain. Riwayat hidup yang ditulis sendiri oleh orang yang punya riwayat disebut autobiografi. Riwayat hidup yang ditulis orang lain disebut biografi. Riwayat hidup merupakan sumber yang berharga untuk

mendapat bahan yang dapat digunakan untuk mempelajari perilaku individu.

e. Buku harian

Biasanya anak pubertas (remaja) suka menulis buku harian. Buku harian sangat bermanfaat untuk mengungkapkan perilaku individu.

5. Tugas Perkembangan

Tugas perkembangan adalah sesuatu tugas yang timbul pada periode tertentu dalam kehidupan seseorang. Adapun menurut Robert Havighurst, tugas perkembangan ialah tugas yang terdapat pada suatu tahap kehidupan seseorang, yang akan membawa individu kepada kebahagiaan dan keberhasilan dalam tugas-tugas pengembangan berikutnya yaitu apabila tahap kehidupan tersebut dijalani dengan berhasil. Sedangkan kegagalan dalam melaksanakan tugas pengembangan, akan mengakibatkan kehidupan tidak bahagia pada individu dan kesukaran-kesukaran lain dalam hidupnya kelak.

Berkaitan dengan tugas perkembangan, peserta didik membutuhkan suatu layanan dari pihak lain, termasuk guru BK, dalam upaya tersebut, guru BK dalam menyelenggarakan layanan merujuk pada kebutuhan peserta didik baik secara analisis klasikal atau individual. Analisis kebutuhan dapat dilakukan dengan mengali uraian tugas perkembangan peserta didik.

a. Pentingnya Mengetahui Tugas-tugas Perkembangan

Tugas-tugas perkembangan perlu diketahui dan dipahami, baik oleh individu yang bersangkutan maupun oleh pihak yang berhubungan dengan perkembangan individu tersebut, yaitu pendidik, termasuk orang tua.

1) Bagi individu yang bersangkutan.

Setiap individu, khususnya untuk masa kanak-kanak akhir dan seterusnya, hendaknya memahami tugas-tugas perkembangan yang harus dikuasai pada fase perkembangan tertentu. Dengan mengetahui tugas-tugas perkembangan berarti dirinya telah mengetahui keterampilan

apa saja yang harus dikuasai, bagaimana ia harus bersikap, bertindak, dst. Dengan demikian motivasi intrinsik untuk belajar menguasai hal-hal tersebut dapat berkembang pada dirinya.

2) Bagi pendidik atau pengasuh

Setiap pendidik, termasuk orang tua, hendaknya mengetahui tugas-tugas perkembangan yang harus dikuasai oleh peserta didiknya. Sebab bagi para pendidik, pengetahuan mengenai tugas-tugas perkembangan merupakan pedoman tentang apa saja yang harus dilakukan untuk membantu perkembangan peserta didiknya pada fase perkembangan tertentu serta untuk menghadapi fase perkembangan berikutnya.

b. Faktor-faktor yang Memengaruhi Penguasaan Tugas-tugas Perkembangan

Tugas-tugas perkembangan pada fase perkembangan tertentu hendaknya dikuasai oleh setiap individu sebab tugas-tugas perkembangan pada suatu sisi merupakan harapan atau tekanan sosial. Selain itu pada fase berikutnya akan ada tugas-tugas perkembangan yang lain, yang umumnya lebih berat. Namun demikian tidak setiap individu berhasil

dalam menguasai tugas-tugas perkembangannya, karena ada beberapa faktor yang memengaruhi hal ini, yang secara garis besar dapat dibedakan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1) Faktor internal

Faktor internal yang memengaruhi penguasaan tugas perkembangan adalah: kaidah dan pertumbuhannya dan perkembangan, kesehatan, motivasi untuk berkembang dan kelancaran dalam menguasai tugas-tugas perkembangan sebelumnya.

2) Faktor eksternal

Penguasaan tugas-tugas perkembangan individu dipengaruhi pula oleh faktor-faktor eksternal, yaitu pola asuh orang tua, lingkungan sekolah, lingkungan pergaulan, dst.

Menelaah kaidah-kaidah yang memengaruhi perkembangan Pola perkembangan dapat dipengaruhi oleh keadaan atau kondisi di dalam diri si anak itu sendiri, ataupun oleh keadaan atau kondisi di luar si anak. Perkembangan tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja, melainkan dari banyak faktor yang saling berhubungan dan saling bergantung. Dari sekian banyak faktor dapat dikelompokkan menjadi tiga yaitu pembawaan, lingkungan

dan kematangan. (Surya, 2013).

a) Faktor pembawaan

Faktor pembawaan merupakan sifat-sifat yang diturunkan dari orang tua dan menjadi penentu bagi karakteristik individu dalam perkembangan selanjutnya. Struktur fisiologis yang diturunkan di antaranya kepekaan terhadap stimulus derajat kekuatan dan aktivitas, derajat resistensi fisiologis, dan predisposisi terhadap penyakit tertentu. Sedangkan pada aspek psikologis potensi pembawaan adalah yang menyangkut potensi kecerdasan dan bakat serta potensi temperamen.

b) Faktor lingkungan

Lingkungan tempat peserta didik berada dan berinteraksi akan memengaruhi pola dan kualitas pertumbuhan dan perkembangan. Lingkungan tersebut meliputi lingkungan social, fisik, budaya dan spiritual.

c) Faktor kematangan

Kematangan diartikan sebagai suatu perubahan yang teratur dalam perilaku dan perkembangan sebagai hasil dari kesiapan berfungsinya organ-organ fisik atau mental dalam proses pertumbuhan dan perkembangan.

Pengaruh kematangan terhadap pertumbuhan akan banyak ditentukan oleh aspek (1) kesiapan individu dan lingkungan, (2) penggunaan waktu secara optimal (3) metode yang digunakan dan (4) contoh atau model-model yang diberikan. ***

Komunikasi Dalam Konseling, Komunikasi Antar Pribadi



*Oleh: Ristiyati
Staf Subbag Tata Usaha dan
Rumah Tangga*

Komunikasi merupakan langkah pertama dalam proses konseling. Membina hubungan komunikasi dalam konseling sangatlah penting, karena konseling merupakan bentuk khusus dari hubungan komunikasi antar pribadi atau komunikasi interpersonal. Dalam hal ini diartikan bahwa kaidah-kaidah yang berlaku pada proses komunikasi, berlaku juga dalam proses konseling.

Konseling pada dasarnya melibatkan komunikasi antara dua pihak, yaitu konselor dan klien yang berlangsung dalam situasi konseling. Keberhasilan konseling sangat ditentukan oleh keefektifan komunikasi di antara partisipan konseling, yaitu konselor, klien dan pihak lain yang terkait. Salah satu keterampilan yang diperlukan oleh konselor adalah keterampilan berkomunikasi secara dialogis khususnya dengan klien. Komunikasi dialogis pada dasarnya merupakan salah satu bentuk komunikasi interaktif antara satu pihak dengan pihak lain melalui penciptaan suatu situasi dalam upaya untuk memperoleh informasi yang diperlukan dalam pembuatan keputusan secara tepat.

Komunikasi itu merupakan

landasan bagi berlangsungnya suatu konseling, dan dapat juga diartikan sebagai suatu proses pembinaan informasi antara dua orang manusia atau lebih dengan menggunakan simbol-simbol bersama. Komunikasi akan lebih efektif apabila tercapai saling pemahaman, yaitu pesan yang disampaikan dapat diterima dan dipahami oleh penerima.

Komunikasi di antara orang-orang yang ada dalam satu hubungan konseling harus menunjukkan sikap menerima dan respek, konselor harus berempati terhadap klien. Komunikasi merupakan suatu sarana untuk pencapaian perasaan, pikiran, dan kehendak yang berusaha dikeluarkan terhadap orang lain agar orang tersebut lebih bisa memahami maksud dan tujuannya

Unsur-unsur dalam komunikasi

Secara umum proses komunikasi sekurang-kurangnya mengandung lima unsur yaitu pemberi, pesan, media, penerima, dan umpan balik. Berikut ini enam unsur dalam komunikasi.

a) Sumber :

Semua komunikasi akan melibatkan sumber sebagai pembantu atau pengirim informasi. Dalam komunikasi konseling,

sumber dapat terdiri dari satu orang yaitu konselor.

b) Pesan :

Suatu yang disampaikan pengirim kepada penerima. Pesan dapat disampaikan melalui tatap muka atau melalui media komunikasi, isinya dapat berupa informasi atau nasehat.

c) Media :

Alat yang digunakan untuk memindahkan pesan dari sumber kepada penerima. Yang termasuk media meliputi : pancaindra, telepon, surat dll.

d) Penerima :

Pihak yang menjadi sasaran yang dikirim oleh sumber, penerima dapat terdiri dari satu orang atau lebih.

e) Pengaruh atau efek :

Perbedaan apa yang dipikirkan, dirasakan dan dilakukan oleh penerima sebelum dan sesudah menerima pesan. Pengaruh ini dapat terjadi pada pengetahuan, sikap dan tingkah laku seseorang. Karena itu, pengaruh dapat juga diartikan perubahan atau penguatan keyakinan pada pengetahuan, sikap dan tindakan seseorang sebagai akibat penerimaan pesan.

f) Umpan balik atau tanggapan :

Salah satu bentuk dari pengaruh yang berasal dari penerima.

Macam – macam komunikasi dalam konseling

Komunikasi digunakan untuk menciptakan atau meningkatkan efektifitas hubungan antara manusia dengan kelompok. Komunikasi ini terdiri dari beberapa jenis yaitu

a. Komunikasi Verbal

Yaitu komunikasi yang menggunakan bahasa. Bahasa dapat didefinisikan seperangkat kata yang telah disusun secara terstruktur sehingga menjadi kalimat yang mengandung arti.

Komunikasi ini terdiri dari beberapa aspek yaitu

1. Vocabulary, komunikasi tidak akan berjalan efektif bila pesan yang disampaikan dengan kata-kata yang tidak dimengerti. Oleh karena itu dalam proses konseling olah kata menjadi penting.

2. Rasing (kecepatan), komunikasi akan lebih efektif dan sukses bila kecepatan bicara dapat diatur dengan baik. Tidak terlalu lambat atau cepat dalam proses konseling.

3. Intonasi suara, aspek ini mempengaruhi pesan dramatis sehingga pesan menjadi lain artinya.

4. Humor, aspek ini dapat meningkatkan kehidupan yang bahagia. Dugan (1989) memberi catatan bahwa tertawa dapat menghilangkan stres. Tertawa mempunyai hubungan psikis dan fisik. Dan di sini yang harus diingat bahwa humor merupakan satu – satunya selingan dalam berkomunikasi.

b. Komunikasi Non Verbal

Yaitu penyampaian pesan tidak menggunakan kata-kata melainkan dengan menggunakan bahasa tubuh. Komunikasi non verbal merupakan

bentuk komunikasi yang mewarnai corak konseling sebagai suplemen (tambahan) komplemen dan substitusi (pengganti) komunikasi verbal. Oleh karena itu seorang konselor harus memiliki pemahaman dan keterampilan dalam komunikasi non verbal. Fungsi dari komunikasi non verbal antara lain :

1. Meyakinkan apa yang diucapkannya
2. Menunjukan perasaan dan emosi yang tidak dapat diutarakan dengan kata-kata oleh klien.
3. Menunjukan jati diri sehingga orang lain dapat mengenalnya (identity)

4. Menambah atau melengkapi ucapan-ucapan yang dirasakan belum sempurna

Beberapa hal yang termasuk dalam komunikasi non verbal adalah :

1. Ekspresi wajah, wajah merupakan sumber yang kaya akan komunikasi. Sebab ekspresi wajah merupakan suasana emosi seseorang.
2. Kontak mata, yang merupakan signal alamiah untuk berkomunikasi. Dengan menggunakan kontak mata selama berkomunikasi, menandakan orang tersebut menghargai lawan bicara.
3. Sentuhan, adalah bentuk komunikasi personal. Sebab sentuhan lebih bersifat spontan, perhatian, dukungan emosional dan simpati.

4. Postur tubuh dan gaya jalan, cara seseorang berjalan duduk, berdiri, dan bergerak memperhatikan ekspresi dirinya. Postur tubuh dan gaya berjalan merefleksikan emosi, konsep diri, dan tingkat kesehatannya.

5. Suara rintihan, menarik nafas panjang dan tangisan merupakan ungkapan perasaan dan pikiran seseorang yang dapat dijadikan

komunikasi. Bila dikombinasikan dengan komunikasi lainnya, suara dapat menjadi pesan yang amat jelas.

6. Gerak isyarat yaitu gerak yang dapat memperjelas atau mempertegas pembicaraan. Menggunakan syarat sebagai bagian total dalam berkomunikasi seperti mengetuk kaki, atau menggerakkan tangan selama seseorang berbicara menunjukkan seseorang sedang mengalami stres, bingung, atau sebagai upaya menghilangkan stres.

Komunikasi antar pribadi

Komunikasi antar pribadi merupakan proses pemberian dan penerimaan pesan antara dua atau di antara orang-orang dalam kelompok kecil melalui satu saluran atau lebih, dengan melibatkan beberapa pengaruh dan umpan balik. Komunikasi antar pribadi memungkinkan terjadinya interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan klien.

Dalam proses konseling, komunikasi antar pribadi perlu dikuasai oleh konselor demi keefektifan konseling. Dalam proses konseling, komunikasi antar pribadi memungkinkan terjadinya interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan klien. Komunikasi ini ditandai dengan adanya :

- a. Pikiran berdasarkan informasi psikologis
- b. Interaksi berdasarkan pengetahuan yang lebih jelas
- c. Interaksi berdasarkan aturan yang dibuat pribadi

Adapun maksud dari komunikasi antar pribadi sebagai berikut :

- a. Menemukan diri sendiri
- b. Membentuk dan memelihara hubungan yang bermakna dengan orang lain

- c. Mengubah sikap dan perilaku sendiri dengan orang lain
- d. Bersifat menghibur dan memberi bantuan
- e. Komunikasi antar pribadi dapat merangsang timbulnya saling meniru dan saling melengkapi perilaku individu yang satu dengan yang lain.

Prinsip-prinsip komunikasi antar pribadi:

1. Kita tidak mungkin terhindar dari kehidupan tanpa komunikasi.
2. Semua komunikasi merujuk kepada isi dan hubungan di antara partisipan.
3. Komunikasi tergantung pada pertukaran antar partisipan atas dasar kesamaan sistem tanda dan makna.
4. Setiap orang berkomunikasi menggunakan rangsangan dan respon berdasarkan sudut pandangannya sendiri.
5. Komunikasi antar pribadi dapat merangsang timbulnya saling meniru atau saling melengkapi perilaku antara individu satu dan yang lainnya.

Persepsi Dalam Komunikasi Antar Pribadi

Persepsi adalah proses individu menjadi sadar dan memberi makna terhadap objek dan peristiwa diluar dirinya melalui bermacam alat indera. Persepsi dipengaruhi oleh beberapa faktor:

- a) Harapan individu
- b) Kesan pertama
- c) Kesan kelompok
- d) Derajat kesamaan perilaku orang lain
- e) Konsistensi perilaku dalam

berbagai situasi

- f) Motivasi internal dan eksternal

Menyimak Dalam Komunikasi Antar Pribadi

Menyimak merupakan keterampilan yang sangat diperlukan dalam proses komunikasi antar pribadi. Fungsi menyimak dalam komunikasi antar pribadi adalah sebagai bentuk memperoleh: rasa senang, informasi dan bantuan.

Menyimak yang efektif dilaksanakan dengan memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Berhenti bicara
- 2) Tempatkan pembicara dengan mudah
- 3) Bereaksi secara baik
- 4) Kosentrasi pada apa yang sedang dibicarakan
- 5) Jangan terlalu tergesa-gesa memberikan tafsiran
- 6) Berbagi tanggung jawab dalam komunikasi
- 7) Ungkapan dengan cara yang benar
- 8) Meyatakan pemahaman
- 9) Mengajukan pernyataan
- 10) Bersikap secara baik

Keefektifan Komunikasi Antar Pribadi

Keefektifan komunikasi antar pribadi dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut :

- 1) Keterbukaan
- 2) Empati
- 3) Mendukung
- 4) Positif
- 5) Keseimbangan
- 6) Percaya diri
- 7) Kesegaran
- 8) Manajemen
- 9) Pengungkapan
- 10) Orientasi kepada orang lain

Membuka Diri

Membuka diri merupakan hal yang penting dalam mewujudkan komunikasi antar pribadi secara efektif. Membuka diri merupakan tindakan dengan menunjukkan diri sendiri sehingga membuat oleh orang lain jadi mengenal diri sendiri. Suatu tindakan dapat disebut membuka diri apabila memiliki karakteristik :

- 1) Diri sendiri sebagai isi
- 2) Disengaja
- 3) Diarahkan kepada orang lain
- 4) Jujur
- 5) Membuka pikiran
- 6) Berisi informasi yang tidak terdapat dalam sumber lain
- 7) Berlangsung dalam suasana keakraban

Membuka diri dilakukan dengan berbagai alasan antara lain :

- 1) Katarsis
- 2) Klarifikasi diri
- 3) Validasi diri
- 4) Pertukaran
- 5) Pembentukan impresi
- 6) Pemeliharaan dan peningkatan hubungan
- 7) Kontrol sosial
- 8) Manipulasi

Komunikasi Nonverbal Dalam Konseling

Keterampilan berkomunikasi merupakan salah satu unsur kompetensi konselor dalam melaksanakan konseling baik individual maupun kelompok. Komunikasi non-verbal merupakan bentuk komunikasi yang ikut mewarnai corak konseling sebagai suplemen komunikasi verbal.

Komunikasi non verbal terbagi ke dalam empat kategori, yakni:

- a. Perilaku Komunikasi Nonverbal Dengan Mempergunakan Waktu. Yaitu sikap seseorang dalam



mempergunakan waktu, apakah tepat atau terlambat berhubungan dengan kehadiran seseorang atau sebagai reaksi dari cara berkomunikasi. Demikian pula cara seseorang dalam menggunakan sejumlah waktu untuk berkomunikasi dengan orang lain menunjukkan ada arti tersendiri di belakangnya.

b. Perilaku komunikasi nonverbal dengan menggunakan badan.

Hal ini dilakukan dengan :

- 1) Kontak melalui mata
- 2) Mata
- 3) Kulit
- 4) Ekspresi muka

- 5) Gerakan pada tangan dan lengan
- 6) Postur
- 7) Melukai atau memperlihatkan anggota badan
- 8) Gerakan yang diulang-ulang
- 9) Sentuhan
- 10) Tanda-tanda

c. Perilaku Komunikasi Non verbal Dengan Nada Suara
Dilihat dari :

- 1) Tekanan pada suara
- 2) Kecepatan dalam ucapan
- 3) Kekuatan suara
- 4) Cara mengucapkan kata

d. Perilaku Komunikasi Non verbal Dengan Mempergunakan Lingkungan.

- 1) Menjauh kalau seseorang mendekat atau sebaliknya
- 2) Pengaturan lingkungan fisik
- 3) Pakaian
- 4) Posisi dalam ruangan

Dalam kegiatan konseling, perilaku non verbal yang diperlihatkan klien penting sekali diperhatikan. Acap kali hal ini bisa menjadi petunjuk penting, menjadi bahan informasi untuk proses wawancara atau konseling lebih lanjut.

Ciri-ciri non verbal sebagai sarana komunikasi yaitu:

- 1) Nada suara lemah lembut berarti ada kehangatan dan begitu juga sebaliknya
- 2) Senyuman dan menaruh perhatian sebagai tanda adanya sikap hangat
- 3) Anggukan kepala/badan, relaks sebagai tanda kehangatan
- 4) Tatapan mata secara langsung sebagai tanda adanya kehangatan dan sebaliknya adalah mengelak bertatapan muka
- 5) Sentuhan halus adalah tanda





Sekurangnya ada delapan keterampilan dialogis yang harus dikuasai yaitu :

- a. Pemahaman, merupakan keterampilan dasar dalam proses komunikasi yang bersifat dialogis
- b. Empati, mempunyai makna

adanya sikap hangat dan sebaliknya
6) Gerakan tubuh dengan aba-aba terbuka dan menyambut mengandung arti senang
7) Gerakan yang mempersempit jarak yang juga menandakan kehangatan

Perilaku nonverbal juga diperlihatkan oleh konselor dan mempengaruhi keseluruhan kegiatan konseling. Kehadiran konselor secara fisik yang berpengaruh terhadap klien dalam kegiatan konseling, disebut sebagai "attending behaviour". Faktor-faktor "attending behaviour" adalah:
1. Kontak mata. Kontak mata dengan klien harus sewajarnya dan dipertahankan dengan baik.
2. Sikap tubuh terbuka. Menunjukkan ada perhatian dan melibatkan diri dalam percakapan dan masalah klien.
3. Menghadapi klien dengan tulus hati.
4. Sedikit membungkukan badan kedepan yang juga sebagai tanda keterlibatan dalam masalah klien.

5. Perhatikan posisi yang wajar dan tenang. Sebagian besar klien memasuki ruangan dengan tegang dan cemas, oleh karena itu konselor harus bersikap wajar dan tenang.

Keterampilan komunikasi dalam konseling

Dalam proses konseling, tidak terlepas dari komunikasi timbal-balik antara konselor dan klien. Komunikasi di sini diartikan sebagai proses penyampaian informasi dari satu pihak ke pihak lain agar saling mempengaruhi di antara keduanya. Pada umumnya komunikasi dilakukan dengan lisan atau verbal yang dapat dimengerti oleh kedua belah pihak.

Komunikasi merupakan landasan bagi berlangsungnya konseling. Maka untuk terlaksananya komunikasi yang dialogis dan mengajak klien berpartisipasi secara aktif, selain dari memahami karakter klien adalah juga perlu menguasai keterampilan komunikasi dialogis.

sebagai satu kesediaan untuk memahami orang lain

c. Merangkum, merupakan salah satu aspek dalam proses komunikasi konseling baik dalam memulai, sedang berjalan, dan mengakhiri.

d. Kejujuran, konselor selaku komunikator harus mampu menunjukkan kejujurannya dari yang diungkapkan.

e. Sensitive, adalah suatu tindakan dalam memberikan respon kepada tindakan orang lain dalam bentuk mempertahankan hak asasi sendiri yang mendasar tanpa melanggar hak asasi orang lain.

f. Konfrontasi, digunakan untuk membenarkan respon terhadap peran seseorang yang menyandang yang tidak sesuai.

g. Pemecahan masalah, pemecahan masalah sangat diperlukan dalam komunikasi konseling untuk membantu klien dalam memecahkan masalah yang dihadapi. ***



KEBUGARAN JASMANI PENGERTIAN, MANFAAT, KOMPONEN, DAN TUJUAN



Oleh: **Suhardi**
Widyaiswara PPPPTK Penjas dan BK

PENGERTIAN KEBUGARAN JASMANI

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Hal ini hampir sama dengan pengertian kebugaran jasmani yang dikemukakan Prof. Sutarman, kebugaran adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dan kebugaran yang menyeluruh (total fitness) yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik (physical

stress) yang layak. Sedangkan Prof. Soedjatmo Soemowardoyo menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat tubuhnya dalam batas fisiologi terhadap lingkungan (ketinggian, kelembapan suhu, dan sebagainya) dan atau kerja fisik dengan yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan.

Secara umum pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.

Dengan jasmani yang bugar, hidup menjadi semangat dan menyenangkan. Kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatannya sehari-hari. Ada 3 hal penting dalam kebugaran jasmani, yaitu :

- Fisik, berkenaan dengan otot, tulang, dan bagian lemak.
- Fungsi Organ, berkenaan dengan efisiensi sistem jantung, pembuluh darah, dan pernapasan (paru - paru).
- Respon Otot, berkenaan dengan kelenturan, kekuatan, kecepatan, dan kelemahan.

Berdasarkan konsep kebugaran jasmani tersebut, maka kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk setiap orang sangat berbeda, tergantung dari sifat tantangan fisik yang dihadapinya. Contohnya, seorang kuli yang setiap hari bekerja memanggul barang-barang berat, maka ia harus memiliki kekuatan otot, anaerobic power, daya tahan, dan sebagainya yang lebih baik daripada seorang pekerja kantor. Pekerja kantor tidak banyak menguras tenaga, ia hanya membutuhkan buku-buku dari meja ke rak buku atau menekan tombol keyboard computer. Sehingga tingkat kebugaran jasmani yang mereka miliki dan mereka butuhkan sangat berbeda.

Kerja fisik ataupun latihan dalam jangka pendek misalnya kurang dari 5 menit, belum mutlak memerlukan pembakaran dengan terus berlangsung melalui pembakaran dengan oksigen. Akibatnya,

jantung, peredaran darah, dan paru-paru (alat pernapasan) harus giat bekerja untuk menyalurkan oksigen ke bagian-bagian tubuh yang aktif bekerja. Jadi, gerak kerja ataupun latihan yang cukup lama sebenarnya mendorong kerja jantung, peredaran darah, dan paru-paru sehingga dapat menghasilkan perubahan ke arah yang lebih baik dari keadaan daya tahan tubuh, terutama jantung. Adapun perubahan-perubahan tersebut dinamakan “efek latihan”.

Efek latihan itu antara lain :

- a. Alat alat pernapasan bertambah kuat sehingga memungkinkan aliran udara yang cepat kedalam dan keluar paru-paru;
- b. Kerja jantung bertambah kuat dan efisien untuk dapat memompakan lebih banyak darah yang mengandung oksigen pada tiap denyutan;
- c. Peredaran darah menjadi lancar sehingga unsur-unsur gizi makanan dapat dengan mudah disuplai ke seluruh jaringan tubuh;
- d. Tegangan (tonus) otot di seluruh tubuh meningkat sehingga menjadi lebih kuat

MANFAAT LATIHAN KEBUGARAN JASMANI

Badan sehat dan bugar, tentu menjadi idaman setiap orang. Namun tak setiap orang benar-benar tahu pasti bugar tidaknya tubuh masing-masing sebelum di tes dengan tes kebugaran. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Tujuan dari tes kebugaran jasmani diharapkan seseorang

mampu bekerja dengan produktif, efisien, dan tidak mudah terserang penyakit, bersemangat berprestasi secara optimal, dan tangguh dalam menyelesaikan tugas-tugasnya.

Kebugaran jasmani yang optimal dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur, dan terukur. Selain itu, mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi serta memperhatikan aktivitas rekreasi sebagai penyeimbang kondisi fisik dan mental sangat penting dalam menjaga kebugaran jasmani. Tes kebugaran merupakan tes yang bertujuan untuk mengukur bugar tidaknya tubuh kita. Apabila kita melakukan sesuatu dan fisik terasa sangat letih, padahal seharusnya tidak, maka bisa jadi kita memang kurang bugar. “Dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat.” ungkapan itu sangat benar. Tentu saja, karena jika tubuh sehat, kita akan mampu berpikir dan berbuat apa saja.

Manfaat latihan kebugaran jasmani apa pun bentuknya, pasti membawa nilai-nilai positif. Terlebih, bagi tubuh, di balik segala macam bentuk olahraga tersebut, apa saja manfaat olahraga itu? mari kita simak manfaat kebugaran jasmani :

- a. menurunkan berat badan dan mencegah obesitas

Selain karena zat-zat makanan atau energi berlebih yang tertimbun di dalam tubuh, kegemukan dan obesitas juga bisa terjadi karena tubuh kurang beraktivitas. Itu sebabnya, olahraga merupakan salah satu cara untuk menggerakkan tubuh dalam upaya menurunkan berat badan atau menjaga berat badan

agar tidak gemuk, apalagi obesitas.

b. mencegah penyakit jantung

Ketika tubuh berolahraga, aliran darah dari jantung ke seluruh tubuh dan dari seluruh tubuh ke jantung menjadi lebih cepat daripada saat tubuh diam. Pada saat itu, otot-otot jantung berkontraksi dengan baik. Semakin sering otot jantung dilatih (dengan olahraga), semakin baik pula kinerjanya. Itu artinya, jantung akan terhindar dari berbagai macam penyakit (seperti stroke, serangan jantung, jantung koroner, atau yang lainnya).

c. mencegah dan mengatur penyakit diabetes

Pada penyakit diabetes tipe 2, kelainan pada insulin kebanyakan terjadi akibat kegemukan dan obesitas. Jadi, agar tubuh terhindar dari penyakit diabetes tipe 2, hindarilah kegemukan dan obesitas.

d. meningkatkan kualitas kehidupan seksual

Saat kita terbiasa berolahraga, segala bentuk metabolisme tubuh akan berada pada tingkat yang optimal. Termasuk juga dengan sistem hormon, salah satunya sistem hormon seksual. Perlu diingat, berhubungan seksual juga termasuk olahraga. Hal ini karena pada saat berhubungan seksual, membakar banyak sekali kalori yang ada di dalam tubuh.

e. menurunkan tekanan darah tinggi

Tekanan darah tinggi bisa terjadi akibat adanya gangguan kesehatan, termasuk penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal jantung. Oleh karena itu, untuk menghindarinya perlu dihindari juga penyakit-penyakit penyebabnya. Olahraga mampu menghindarkan diri dari berbagai penyakit jantung dan

tekanan darah tinggi.

f.menambah kepintaran

Otak yang pintar adalah otak yang sirkulasi oksigennya lancar. Olahraga mampu melancarkan sirkulasi oksigen ke otak. Itu sebabnya, olahraga mampu menjauhkan Anda dari penyakit-penyakit yang melemahkan kerja otak (seperti pikun dan Alzheimer). Dengan kata lain, olahraga akan membuat Anda senantiasa pintar.

g.membeli

Anda tentu yang satu ini olahraga ya energi bisa energi? Mungkin sebenarnya setelah Anda tubuh rutin bisa tidur dan terhindar dari lain yang bisa sama saja dan bagi tubuh banyak energi. h.mengukur HDL

Dalam suatu bahwa jalan kaki atau jogging selama 24 hingga 32 km per minggu mampu menurunkan “lemak jahat” (LDL = Low Density Lipoprotein) dan menaikkan “lemak baik” (HDL = High Density Lipoprotein).

i.menurunkan gejala depresi ringan dan kegelisahan

Saat berolahraga, tubuh Anda akan merasa rileks. Hal ini tentu saja mempengaruhi depresi. Dalam sebuah sumber disebutkan bahwa salah satu penanganan terhadap orang-orang yang mengalami depresi ringan adalah diberi latihan olahraga.

j.menurunkan risiko kanker tertentu

Dalam suatu penelitian dikatakan bahwa ternyata olahraga dapat menurunkan tingkat risiko kanker tertentu sebesar 30%. Kanker tersebut misalnya saja kanker kolon (usus besar), kanker payudara, kanker paru-paru, dan multiple myeloma (sumsum tulang).

k.melindungi dari osteoporosis

Para ahli berpendapat bahwa anak-anak yang banyak bergerak (aktif) akan memiliki tulang yang kuat.

teratur tentu saja sangat merupakan faktor penting dari aktifitas ini, dengan pola makan yang sehat, istirahat yang teratur maka proses kerja tubuh akan berlangsung dengan baik.

3.Rekreasi. Tentu saja dengan rekreasi maka lengkaplah aktivitas yang kita lakukan, menghilangkan lelah dengan merilekskan pikiran dan tubuh dengan berekreasi kemana

yang dituju, nomor 2 tetap

KEBUGARAN

komponen dan jaran jasmani puluh jenis, di

i) atakan sebagai ang mampu otot ketika menjalankan ot yang kuat i latihan berat ara rutin dan



Dalam suatu penelitian diungkapkan bahwa ternyata orang tua yang rajin berolahraga membuat anak-anaknya selalu aktif dan ceria.

Ada beberapa faktor yang mendukung tercapainya kebugaran jasmani, yaitu :

1.Latihan fisik yang teratur
Latihan yang dimaksud adalah kegiatan kita berolahraga sore ataupun pagi hari, misalnya Jogging, Sepak bola/olahraga lainnya.

2.Pola hidup sehat.

Dengan pola hidup yang sehat dan

konsisten.

Salah satu cara untuk melatih kekuatan otot adalah dengan melakukan latihan angkat beban. Beberapa bentuk latihan kebugaran jasmani lainnya untuk melatih kekuatan otot adalah sebagai berikut:

Push-up, untuk melatih kekuatan otot lengan.

Sit-up, melatih kekuatan otot perut.

Squat-jump, melatih kekuatan tungkai dan otot perut.

b.Daya Tahan (Endurance)

Daya tahan merupakan kemampuan

seseorang dalam menggunakan organ tubuhnya seperti jantung, paru-paru, dan sebagainya secara efektif dan efisien untuk melakukan aktivitas. Berbeda dengan kekuatan, daya tahan tubuh dapat dilatih dengan latihan-latihan ringan seperti lari dan jogging yang dilakukan secara rutin setidaknya 30 menit setiap harinya.

c. Daya Otot (Muscular Power)

Daya otot merupakan kemampuan seseorang dalam memanfaatkan kekuatan maksimum dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Daya otot berkaitan dengan sistem anaerobik dalam proses pemenuhan kebutuhan energi. Latihan kebugaran jasmani yang dapat melatih kemampuan daya otot di antaranya adalah:

Vertical jump, untuk melatih daya ledak otot tungkai.

Front jump, untuk melatih kemampuan otot betis dan tungkai.

Side jump, melatih daya ledak otot tungkai dan paha.

d. Kecepatan (Speed)

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kemampuan ini sangat diandalkan dalam olahraga yang membutuhkan kecepatan, seperti lari jarak pendek 100 dan 200 meter. Kekuatan otot tungkai juga sangat berpengaruh dalam melatih kecepatan gerak tubuh manusia.

Latihan utama yang dilakukan untuk meningkatkan kecepatan adalah berlari 50-200 meter.

e. Daya Lentur (Flexibility)

Daya lentur merujuk pada

efektivitas tubuh manusia dalam menyesuaikan diri dengan gerakan atau aktivitas yang mengandalkan kelenturan tubuh.

Contoh latihan yang dapat melatih daya lentur adalah senam, yoga, dan renang.

f. Kelincahan (Agility)

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan posisi-posisi tubuh seperti dari depan ke belakang, atau dari kiri ke kanan. Salah satu jenis olahraga yang mengandalkan kelincahan adalah bulu tangkis, dan sepak bola. Beberapa jenis latihan fisik yang dapat melatih kelincahan di antaranya adalah lari zig-zag dan naik-turun anak tangga.

g. Koordinasi (Coordination)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan tubuh berbeda ke dalam satu gerakan yang efektif. Kemampuan koordinasi tubuh dapat dilatih dengan cara memantulkan bola pada tembok dengan tangan kanan dan menangkapnya kembali menggunakan tangan kiri. Intinya, latihan koordinasi membutuhkan kemampuan gerak insting yang kuat sekaligus konsentrasi yang tinggi.

h. Keseimbangan (Balance)

Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mengendalikan organ dan syaraf otot sehingga dapat mengendalikan gerakan tubuh dengan baik. Salah satu cabang olahraga yang mengandalkan kemampuan keseimbangan adalah senam dan loncat indah. Latihan-latihan fisik yang berguna untuk melatih keseimbangan di antaranya adalah latihan sikap lilin, berjalan di atas balok kayu, dan berdiri dengan tangan sebagai tumpuannya.

i. Ketepatan (Accuracy)

Ketepatan adalah kemampuan dalam mengendalikan gerakan sesuai dengan sasaran. Sepak bola bowling, dan memanah merupakan cabang permainan olahraga yang mengandalkan ketepatan. Beberapa latihan yang dapat dilakukan untuk melatih ketepatan atau akurasi di antaranya adalah melempar bola pada keranjang atau sasaran tertentu.

j. Reaksi (Reaction)

Reaksi merupakan kemampuan seseorang dalam menanggapi rangsangan atau stimulus yang diberikan orang lain. Bentuk latihan kebugaran jasmani untuk melatih ketepatan reaksi adalah lempar tangkap bola.

BENTUK LATIHAN KEBUGARAN JASMANI

Jika kalian ingin memiliki tubuh yang bugar dan sehat, tentunya kalian harus melatih kebugaran tubuh kalian. Berikut ini beberapa bentuk latihan kebugaran jasmani yang dapat kalian lakukan untuk kekuatan dan daya tahan otot, jantung, serta paru-paru. Latihan kebugaran jasmani membantu tubuh menjadi bugar dan membentuk tubuh. Lakukan latihan gerakan kebugaran jasmani sesuai dengan usia.

A. Bentuk Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Otot

Latihan kekuatan dan daya tahan otot dapat dilakukan dengan gerakan push-up dan pull-up berikut ini.

1. Gerakan Pull-up

Cara melakukan gerakan ini sebagai berikut.

a. Berdiri di bawah palang tunggal.

b. Meloncat sendiri atau dibantu orang lain dan kedua tangan memegang palang tunggal selebar

bahu menghadap ke depan.

c.Gerakannya, kedua tangan mengangkat badan hingga dagu melewati palang.

d.Kemudian, badan diturunkan ke posisi semula.

2. Gerakan Push-up

Cara melakukan sebagai berikut.

a.Posisi tubuh tengkurap dengan bertumpu pada tangan dan kaki.

b.Gerakkan tubuh naik turun dengan pandangan mata ke arah depan.

B.Bentuk Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Otot Dada dan Bahu Latihan kekuatan dan daya tahan otot dada dan bahu dapat dilakukan dengan gerakan sebagai berikut.

1.Gerakan Back-up

Cara melakukan sebagai berikut.

a.Posisi awal, tubuh tengkurap, kedua tangan dikaitkan dan diletakkan di belakang kepala.

b.Gerakannya, tubuh bagian atas diangkat-angkat dan kedua kaki dipegang oleh kedua tangan temannya.

2.Gerakan Sit-up

Cara melakukan sebagai berikut

:

a.Posisi awal, telentang dengan kedua tangan dikaitkan di letakkan dibelakang kepala.

b.Gerakannya, tubuh bangun kembali telentang dan kembali bangun lagi.

c.Gerakan ini dilakukan lebih banyak akan lebih baik.

C.Bentuk Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Otot Punggung Latihan kekuatan dan daya tahan otot punggung,misalnya sebagai berikut.

1.Gerakan Mencium Lutut

Cara melakukan sebagai berikut.

a.Posisi awal, duduk selanjor dengan kedua kaki rapat.

b.Tubuh dibungkuk-bungkukkan,

tangan lurus ke depan hingga muka, dan dada menyentuh lutut.

c.Setelah mampu mencium lutut, ditahan beberapa saat.

2.Gerakan Membungkuk-bungkukkan Tubuh

Cara melakukan sebagai berikut.

a.Posisi awal, berdiri, kedua kaki rapat.

b.Tubuh dibungkuk-bungkukkan dengan lutut tidak ditekuk.

c.Setelah dibungkuk-bungkukkan, tubuh ditengadahkan.

d.Gerakan ini dilakukan selama 2 × 8 hitungan.

D.Bentuk Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Otot Kaki

Latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki, misalnya sebagai berikut.

1.Gerakan Naik Turun Tangga

Cara melakukan sebagai berikut.

a.Posisi awal, berdiri di depan tangga.

b.Gerakannya, kaki naik turun dari tangga dimulai dengan kaki kanan.

c.Gerakan ini dilakukan lebih lama lebih baik.

2.Gerakan Loncat Katak

Cara melakukan sebagai berikut

:

a.Posisi awal dengan sikap jongkok kedua tangan diletakkan di pinggang.

b.Gerakannya, meloncat-loncat ke depan.

c.Gerakan ini dilakukan dengan jarak tempuh sekitar 10 meter.

3.Gerakan Jongkok Berdiri (Squat Thrust)

Cara melakukan sebagai berikut.

a.Siswa-siswa berdiri membentuk barisan dengan menghadap serong kanan.

b.Setiap anak berdiri dengan sikap sempurna.

c.Kemudian, jongkok dilanjutkan kedua kaki secara bersama-sama dilemparkan ke belakang.

d.Setelah itu, kembali ke posisi jongkok dan berdiri ke posisi semula.

E.Bentuk Latihan dengan Kelenturan (Flexibility).

Kelenturan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak dalam ruang gerak secara maksimum tanpa hambatan yang berarti. Terdapat (2) dua teknik gerakan latihan kelenturan, yaitu kelenturan dinamis dan kelenturan statis.

1.Latihan Kelenturan

Latihan keleturan dinamis adalah berbagai pola pergerakan mengayun dan berputar sederhana yang bertujuan untuk mengembangkan kebebasan dan kehalusan gerakan. Contoh gerakan dalam latihan kelenturan dinamis: Memutar lengan, mengayun kaki, memutar leher, dan memutar pinggang. Latihan-latihan tersebut benar-benar untuk mengembangkan kesantiaian, memperlancar sirkulasi darah, dan menyajikan latihan seperti pemanasan yang ringan ke sikap awal.

2.Latihan Kelenturan leher secara dinamis

Tujuan : melatih kelenturan otot-otot leher.

Cara melakukan :

miringkan kepala kesamping kiri dan kanan, sentuhkan telinga kiri ke bahu kiri dan telinga kanan ke bahu kanan lakukan gerakan sebanyak 2x8 hitungan. Gerakkan kepala menunduk ke depan, dagu menyentuh dada, dan gerakkan ke belakang hingga menengadahkan lakukan sebanyak 2x8 hitungan. Tengokkan kepala ke kanan dan ke kiri lakukan sebanyak 2x8 hitungan . Putar kepala ke samping kirir dan kanan. Satu putaran 4 hitungan lakukan gerakan sebanyak 2x8

hitungan

3. Latihan kelenturan sendi bahu secara dinamis

Tujuan : melatih persendian dan otot bahu serta meluaskan gerakan bahu

Cara melakukan :

Mula-mula berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu, dan kedua tangan disamping badan. Kemudian rentangkan kedua tangan lurus kesamping, lalu putarlah kedua lengan tersebut dari mulaiputaran perlahan-lahan kemudian cepat dan putaran dari kecil kemudian membesar. Gerakan ini dilakukan mulai dari gerakan memutar lengan ke arah kanan sebanyak 8 hitungan, kemudian dilanjutkan dengan gerakan memutar lengan ke arah kiri sebanyak 8 hitungan.

4. Latihan kelenturan batang tubuh secara dinamis

Tujuan : melatih kelenturan otot-otot batang tubuh

Cara melakukan :

Letakkan tangan di pinggang, lalu bungkukkan badan kesamping kiri dan kanan sebanyak 8 hitungan. Tangan di atas kepala, telapak tangan rapat, lengan lurus, bungkukkan badan ke samping kiri dan sebanyak 2x8 hitungan. Letakkan tangan di pinggang dan putar ke kiri dan kanan 2x8 hitungan. Tangan di atas kepala, telapak tangan rapat, lengan lurus, putar ke kiri dan kanan 2x8 hitungan.

5. Latihan kelenturan sendi pinggul

Tujuan : melenturkan sendi dan otot pinggul

Cara melakukan :

a. Mula-mula berdiri tegak, kedua kaki dirapatkan dan kedua tangan lurus di atas kepala.
b. Kemudian ayunkan kedua lengan kebawah dengan cara membungkukkan

pinggul lalu dilanjutkan menggerakkan kedua tangan ke atas kepala.

c. Gerakan ini dilakukan secara bergantian dari atas ke bawah dan sebaliknya 5x8 hitungan.

6. Latihan kelenturan sendi lutut

Tujuan : mengutakan persendian lutut

Cara melakukan :

a. Mula-mula berdiri tegak, kemudian letakkan salah satu kaki berada di depan dan kaki yang lain di belakang di mana lutut kakidepan ditekuk.

b. Kedua telapak tangan menapak/bertumpu di lantai, sejajar dengan kaki depan.

c. Kemudian renggut-renggutkan pinggul kebawah berulang-ulang dengan menggunakan pergantian posisi kaki.

d. Gerakan ini dilakukan ke depan dan belakang 2x8 hitungan.

7. Latihan kelenturan Statis

Latihan keleturan statis adalah bertahan dalam posisi yang dilakukan dalam jangka waktu tertentu.

a. Latihan kelenturan sendi lutut secara statis

Cara melakukan :

Berdiri tegak, letakkan salah satu kaki di depan lalu bengkakan kaki ke belakang lurus, tangan menyentuh lantai, tahan 8 hitungan,

Balik badan, kaki yang tadinya lurus gentian ditekuk, tahan 8 hitungan.

b. Latihan kelenturan otot punggung dan paha secara statis

Tujuan : melatih kelenturan otot-otot punggung dan paha

Cara melakukan :

Berdiri tegak, kedua kaki rapat lurus, bungkukkan badan hingga tangan menyentuh lantai tahan 8

hitungan

Berdiri tegak, kedua kaki rapat lurus, bungkukkan badan tangan memegang pergelangan kaki, cium lutut, tahan 8 hitungan.

c. Latihan kelenturan otot punggung secara statis.

Tujuan : melatih kelenturan otot-otot punggung

Cara melakukan :

Berdiri tegak, kedua kaki rapat lurus, bungkukkan badan hingga tangan menyentuh lantai, tahan 8 hitungan.

Berdiri tegak, kedua kaki rapat lurus, bungkukkan badan tangan memegang pergelangan kaki, cium lutut, tahan 8 hitungan.

d. Latihan kayang

Tujuan : melatih kelenturan otot-otot punggung

Cara melakukan :

Tidur telentang, kaki terbuka dan lutut ditekuk, telapak kaki menapak di lantai, kedua telapak tangan berada disisi telinga, siku mengarah ke atas. Angkat badan dengan cara menolakkan kedua tangan hingga lurus dan kedua kaki juga diluruskan bersamaan. Pertahankan posisi kayang selama 8 hitungan. ***

Studi Pengembangan Sistem Penjaminan Mutu Pendidikan Anak Usia Dini di Kabupaten



Oleh: Y. Trisakti, Gutama, dan Fitriana Herarti

Pengantar Redaksi:

Tulisan berikut ini merupakan rangkuman dari hasil studi pendahuluan dari Pengembangan Sistem Penjaminan Mutu Pendidikan Anak Usia Dini Di Kabupaten yang dilakukan oleh Y. Trisakti, Gutama, dan Fitriana.

Latar Belakang:

Dari sisi akses Indonesia telah mencapai kemajuan signifikan dalam mempromosikan pendidikan usia dini dengan jumlah TK dan RA yang bertambah lebih dari dua kali lipat dalam periode 2000-2011, serta jumlah tenaga pendidik yang bertambah empat kali lipat. Namun, sebagian besar dari perkembangan ini terdapat di PAUD swasta yang hanya dapat diakses oleh keluarga yang mampu membayar biaya layanan tersebut. Ada kesenjangan geografis dan sosial ekonomi yang besar di seluruh Indonesia di mana 15 juta anak-anak berumur 0-6

tahun belum memiliki akses ke program PAUD.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemdikbud) telah mengidentifikasi bahwa jumlah siswa PAUD di bawah wewenangnya masih rendah, dengan kesenjangan yang besar di seluruh Indonesia. Kemdikbud menjelaskan lambatnya kemajuan di PAUD karena beberapa kelemahan dalam proses desentralisasi, terutama kurang jelasnya fungsi-fungsi dari beragam elemen yang terlibat di PAUD, insentif bagi pendidik, dan kapasitas pemerintah daerah seperti yang tertuang dalam UU no 23/2014 mengenai pemerintahan daerah, serta kurangnya permintaan dari masyarakat setempat, terutama di daerah pedesaan. Pusat Penjaminan Mutu Pendidikan (PPMP) telah mengidentifikasi tiga tantangan utama: i) rendahnya kualitas di kelas awal pendidikan dasar salah satunya diakibatkan oleh akses terbatas

ke PAUD untuk memberikan anak-anak kemampuan belajar; (ii) kualitas guru PAUD yang rendah; dan (iii) sistem insentif dan akuntabilitas yang lemah.

Berdasarkan kondisi tersebut PPMP telah meminta ACDP untuk memberikan dukungan teknis bagi perancangan dan implementasi program percontohan untuk (i) mengembangkan pilihan-pilihan kebijakan untuk menciptakan keselarasan dan koordinasi berbagai peraturan, kebijakan dan strategi yang mengatur kualitas PAUD di berbagai instansi pemerintah; (ii) memperbaiki kualitas SDM di dalam “Kelompok Kerja Penjaminan Mutu di Dinas Pendidikan Kabupaten/Kota” untuk melaksanakan, memonitor dan mengevaluasi sistem penjaminan mutu bagi PAUD; (iii) mengembangkan sistem informasi dan komunikasi bagi penjaminan mutu PAUD di tingkat kabupaten;

Program percontohan

yang diusulkan dirancang untuk membantu mengembangkan proses pemenuhan standar PAUD sesuai Keputusan Mendikbud No. 137 Tahun 2014 dan, dalam telaah kerangka regulasi, mengusulkan bagaimana membentuk sistem penjaminan mutu bagi pengembangan program nasional Pengembangan Anak Usia Dini Holistik dan Integratif (PAUD-HI) berdasarkan Keputusan Presiden tentang PAUD-HI (Perpres 60/2013).

Metodologi

Studi pendahuluan ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus dengan melakukan wawancara mendalam dengan didukung diskusi kelompok terfokus kepada responden studi dan juga melakukan kunjungan ke pusat-pusat layanan PAUD untuk secara langsung melihat implementasi pelaksanaan PAUD di masyarakat.

Responden studi pendahuluan ini terdiri dari 3 kelompok yaitu: Responden Regulator(individu-individu yang memiliki peran atau terlibat dalam pembuatan kebijakan mengenai PAUD), sebanyak 89 orang; Responden Provider (individu-individu yang memiliki peran atau terlibat dalam penyediaan layanan PAUD di masyarakat), sebanyak 153 orang; Responden User (individu-individu yang merasakan manfaat dari tersedianya layanan PAUD), sebanyak 39 orang; sehingga total responden adalah 281 responden.

Keterbatasan Studi

1. Berdasarkan kerangka acuan, studi pendahuluan ini berisi

kajian literatur peraturan dan perundang-undangan mengenai PAUD, kajian implementasi PAUD di Indonesia dan negara lain, serta pengumpulan data lapangan melalui wawancara dan diskusi terfokus dengan menggunakan metode kualitatif. Penggunaan metode studi kualitatif memiliki kelebihan di aspek kekayaan data dan informasi yang diperoleh dari responden, namun di sisi lain berimbas pada proses pengolahan data yang membutuhkan waktu jauh lebih lama daripada metode kuantitatif. Sedangkan di sisi yang lain durasi atau waktu dari studi pendahuluan ini sudah diatur dalam periode waktu tertentu yaitu maksimal 4 bulan. Kondisi ini menyebabkan tekanan yang besar pada peneliti untuk menghasilkan analisis studi yang berkualitas meliputi kajian peraturan, kajian implementasi PAUD, dan pengolahan data lapangan dalam waktu yang sangat pendek. Selain itu semua data yang terkumpul merupakan data gabungan dan tidak menggambarkan data-data kondisi spesifik dari masing-masing lokus studi.

2. Banyak sekali pihak yang terlibat dalam program penjaminan mutu PAUD sehingga untuk mendapatkan gambaran secara menyeluruh sangat penting

untuk melibatkan semua individu yang terlibat di dalam PAUD. Di sisi yang lain studi pendahuluan ini hanya dikerjakan oleh dua orang peneliti dengan durasi waktu yang sudah ditentukan, sehingga sangat dimungkinkan hasil studi memiliki kelemahan dalam hal keterwakilan elemen-elemen yang terlibat dalam pelaksanaan PAUD dan juga pengukuran terhadap penerapan standar PAUD di lapangan.

Tujuan

Tujuan studi pendahuluan ini adalah sebagai berikut:

- a. Menghasilkan kajian literatur singkat mengenai contoh keberhasilan nasional dan internasional dalam pelaksanaan sistem penjaminan mutu PAUD di tingkat kabupaten/kota;
- b. Melakukan pemetaan inisiatif pemerintah pusat termasuk penelitian dan pengembangan kapasitas yang telah dilakukan pemerintah, LSM dan mitra kerjasama lainnya di dalam penjaminan mutu PAUD di semua tingkat (nasional, provinsi dan kabupaten/kota);
- c. Pemetaan keputusan-keputusan menteri dan peraturan lain serta instansi-instansi yang terlibat di dalam Penjaminan Mutu Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), Pengembangan Anak Usia Dini (PPAUD) dan Pengembangan Anak Usia Dini Secara Holistik dan

Integratif (PAUD-HI) dan mendapatkan gambaran status pelaksanaannya;

- d. Menyusun rekomendasi pilihan-pilihan strategi dan kebijakan untuk melakukan koordinasi dan sinkronisasi berbagai sistem penjaminan mutu PAUD yang ada di Indonesia;
- e. Menyusun draf Kerangka Acuan Kerja (KAK) dalam format standar ACDP untuk memberikan dukungan teknis yang sedang berlangsung dari ACDP untuk percontohan yang akan dilaksanakan PPMP pada tahun 2015.

Untuk mencapai tujuan akhir program pengembangan anak usia dini yaitu meningkatkan kapasitas anak untuk berkembang dan belajar layanan-layanan PAUD harus memiliki mutu yang tinggi dan bisa dipertanggungjawabkan. Namun tidak dapat dipungkiri bahwa untuk menyediakan layanan PAUD yang bermutu tinggi masih merupakan beban bersama. Mengacu pada siklus penjaminan mutu pendidikan, pemerintah telah menyediakan siklus pertama yaitu tersedianya standar pelayanan PAUD yang tertuang dalam Permendikbud no 137/2014. Siklus selanjutnya adalah pemenuhan standar, yang dilanjutkan dengan pengukuran pemenuhan standar, dan kemudian evaluasi terhadap pencapaian standar untuk pembuatan standar baru (revisi standar bisa ke arah peningkatan ataupun penurunan standar). Agar siklus Penjaminan Mutu (PM) dapat berjalan, dan terbentuknya sebuah sistem, PM menjadi sesuatu yang sangat esensial. Langkah awal untuk pengembangan

sistem tersebut harus diperoleh dulu suatu gambaran bagaimana kondisi nyata sistem PM di lapangan, yang akan menjadi dasar pengembangan Sistem PM PAUD yang berdasarkan kondisi lapangan.

Studi pendahuluan ini dilaksanakan di empat kabupaten terpilih, yakni Kab. Sukabumi Jawa Barat, Pringsewu Lampung, Banjar Kalimantan Selatan, dan Sumba Barat Nusa Tenggara Timur. Selain terjun langsung ke lapangan, studi pendahuluan ini juga menggunakan metode studi dokumentasi dengan melakukan kajian terhadap dokumen-dokumen kebijakan dan peraturan serta kajian terhadap beragam implementasi sistem penjaminan mutu dari negara-negara lain.

Atas dasar data/informasi yang diperoleh dari empat kabupaten dan didukung hasil kajian dokumen praktik-praktik penjaminan mutu di negara lain akan dikembangkan suatu rancangan percontohan sistem penjaminan mutu PAUD (khususnya PAUD Nonformal atau PAUD non TK) di tingkat kabupaten/kota dengan menyediakan elemen – elemen yang diperlukan beserta detail ketentuan-ketentuan dan syarat-syarat untuk mendukung program tersebut.

Sistem Penjaminan Mutu PAUD dari Tujuh Negara

- Di negara maju (NZ, Swedia, Australia, dan Inggris): dibentuk sebuah lembaga khusus yang bertanggung jawab pada mutu pendidikan, lembaga ini adalah lembaga independen yang bertanggungjawab pada menteri atau kepala negara. Misal Ofsted

(Office for Standard in Education=Kantor untuk Standar dalam Pendidikan) lembaga penjamin mutu pendidikan di Inggris langsung bertanggung jawab pada Ratu Inggris, Kantor Kajian Pendidikan (Education Review Office=ERO)– lembaga penjamin mutu pendidikan di NZ langsung bertanggung jawab pada Menteri Pendidikan sedangkan Dewan Akreditasi Nasional Pengasuhan Anak (NCAC: National Council Accreditation Child Care) yang mengurus penjaminan mutu pendidikan di seluruh Australia bertanggungjawab pada pemerintah Australia (bukan pada negara bagian atau negara teritori). Inspektur Sekolah (School Inspectors) di Swedia yang bertugas melakukan penjaminan mutu, bertanggung jawab kepada pemerintah pusat, namun wewenang pembuatan standar diberikan kepada kabupaten/kota (municipality).

- Indonesia, Malaysia, dan Philipina, telah memiliki kebijakan untuk penjaminan mutu pendidikan sebagai bagian dari kebijakan pendidikan, namun belum ditemukan kejelasan lembaga atau departemen apa yang bertanggung jawab untuk melaksanakan proses penjaminan mutu dan bagaimana proses penjaminan mutu diimplementasikan.
- Di antara negara-negara anggota SEAMEO INNOTECH,

belum ada negara yang telah menuliskan dokumen resmi yang spesifik fokus pada kerangka kerja penjaminan mutu untuk PAUD. Walaupun begitu, semua negara telah memiliki berbagai kebijakan terkait PAUD – ECCD yang tercantum dalam aksi rencana nasional, kebijakan nasional di aspek pendidikan dan undang-undang untuk anak, di mana berisi penyelenggaraan layanan PAUD-ECCD secara spesifik. Banyak negara, misal Brunei, Indonesia, Malaysia dan Philipina telah membuat perundangan yang spesifik menyinggung pada PAUD-ECCD dan memiliki standar PAUD dan regulasi pemerintah mengenai layanan PAUD (Quality Assurance in Early Childhood Care and Development in Southeast Asia, SEAMEO INNOTECH, 2011)

Kualifikasi Pendidik PAUD dari Tujuh Negara

- Standar pendidikan pendidik di negara-negara maju minimal D3 dan pengasuh diharapkan memiliki pendidikan minimal SMA dengan ditunjang kursus-kursus terkait pengasuhan. Sistem pengembangan kapasitas guru relatif sudah stabil, bahkan di Inggris ada profesi baru untuk mengelompokkan para pendidik PAUD yaitu the Early Years Profesional Status (EYPS).
- Tidak ada persyaratan kualifikasi

khusus untuk pengasuh di rumah maupun di lembaga, namun pengasuh harus memiliki sertifikat sebagai pengasuh, dan sertifikat tersebut diperoleh setelah mengikuti kursus pengasuhan

- Sedangkan untuk perwakilan negara-negara asia pasifik, kualifikasi standar yang diminta di masing-masing negara sangat beragam, misal di Indonesia mensyaratkan guru PAUD baik formal maupun informal harus berpendidikan minimal sarjana PAUD atau Psikologi, di Malaysia semua guru harus memenuhi SKM (standar kependidikan malaysia) dan di Philipina hanya bagi yang berurusan dengan anak diatas umur 5 tahun yang harus memiliki pendidikan dari PT.

Catatan:

Kajian literatur implementasi PAUD dan penjaminan mutu di Indonesia dan negara lain secara lengkap dapat dilihat di Lampiran 3, laporan studi volume 2.

Regulasi Penjaminan Mutu PAUD

UUD 1945, Pasal 28C ayat (1) mengamanatkan bahwa setiap orang berhak mengembangkan diri melalui pemenuhan kebutuhan dasarnya, berhak mendapatkan pendidikan dan memperoleh manfaat dari ilmu pengetahuan dan teknologi, seni dan budaya, demi meningkatkan kualitas hidupnya dan demi kesejahteraan umat manusia. Pasal ini merupakan payung induk dari penjaminan mutu pendidikan (termasuk PAUD), karena hanya pendidikan

yang bermutu dan senantiasa terjaga mutunya yang memiliki peluang besar untuk mengantarkan peserta didiknya dapat meningkatkan kualitas hidupnya.

Selanjutnya ada 1 (satu) UU, 1 (satu) PP, 2 (dua) Perpres, dan 7 (tujuh) Permen yang menjadi landasan hukum bagi penjaminan mutu pendidikan khususnya yang terkait dengan mutu pendidikan anak usia dini, yakni:

1. UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 50 ayat (2), dan Pasal 51 ayat (1).
2. PP No. 32 Tahun 2013 tentang Perubahan atas PP No. 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan, Pasal 19 ayat (1), ayat (2), dan ayat (3).
3. Perpres:
 - a. Perpres No. 14 Tahun 2015 tentang Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Pasal 4, Pasal 12, dan Pasal 13.
 - b. Perpres No. 2 Tahun 2015 tentang Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional Tahun 2015-2019, Buku II, Bab. II, Sub bab II dan III hal. 43, 44, dan 110.
4. Permen:
 - a. Permendiknas No. 63 Tahun 2009 tentang Sistem Penjaminan Mutu Pendidikan, diantaranya Pasal 1 butir 2, dan Pasal

- 2 ayat (1), Pasal 3 ayat (2) dan ayat (2), Pasal 5, Pasal 6, Pasal 8, Pasal 10, Pasal 11, Pasal 19, serta Pasal 20.
- b. Permenpan & RB No. 14 Tahun 2010 tentang Jabatan Fungsional Penilik dan Angka Kreditnya, Pasal 1 butir 2, dan Pasal 4.
- c. Permenpan & RB No. 21 Tahun 2010 tentang Jabatan Fungsional Pengawas Sekolah dan Angka Kreditnya, Pasal 5 dan Pasal 6 ayat (2).
- d. Permendikbud No. 1 Tahun 2012 tentang Organisasi dan Tata Kerja Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Pasal 893, 894, 895.
- e. Permendikbud No. 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional PAUD junto Permendiknas No. 58 Tahun 2009 tentang Standar PAUD, Pasal 1 butir 1 dan butir 31, Pasal 3, serta Pasal 4 ayat (1)
- f. Permendikbud No. 11 Tahun 2015 tentang Organisasi dan Tata Kerja Kementerian

Pendidikan dan Kebudayaan, Pasal 243, Pasal 244, Pasal 265, Pasal 266, Pasal 272, Pasal 273, Pasal 274, Pasal 275, Pasal 276, Pasal 277, Pasal 280, dan Pasal 281.

Implementasi Kebijakan dan Program

P e n g e r t i a n

penjaminan mutu pendidikan yang diacu PPMP adalah Permendiknas No. 63 Tahun 2009, yakni “kegiatan sistemik dan terpadu oleh satuan atau program pendidikan, penyelenggara satuan atau program pendidikan, pemerintah daerah, Pemerintah, dan masyarakat untuk menaikkan tingkat kecerdasan kehidupan bangsa melalui pendidikan” (Pasal 1, butir 2). Sedangkan tujuan akhir penjaminan mutu pendidikan adalah tingginya kecerdasan kehidupan manusia dan bangsa sebagaimana dicita-citakan oleh Pembukaan Undang-undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang dicapai melalui penerapan Standar Pencapaian Mutu Pendidikan (Pasal 2, ayat 1).

- a. Kerangka besar sistem penjaminan mutu PAUD
- Walaupun mandat tentang penjaminan mutu pendidikan sudah diamanatkan

dalam beberapa aturan perundangan, namun PPMP bukan pelaku tunggal. PPMP sebagai penjamin mutu internal dan keberadaannya masih termasuk “pendatang baru,” dalam menyiapkan sistem penjaminan mutu senantiasa berkoordinasi dengan semua pihak terkait termasuk yang selama ini juga memiliki peran dan/atau ada keterkaitan dengan tugas penjaminan mutu internal, seperti: unit utama terkait (stakeholder pusat); LPMP, P4TKTK & PLB, PP-PAUDNI, BP-PAUDNI, asosiasi profesi (stakeholder regional); dan Dinas Pendidikan serta satuan PAUD (stakeholder daerah). PPMP juga berupaya berkoordinasi dengan Inspektorat Jenderal yang dalam kaitannya dengan penjaminan mutu lebih berperan di bidang quality control. Selain itu PPMP juga telah berupaya untuk berkoordinasi dengan pihak-pihak yang memiliki peran sebagai penjamin mutu eksternal, seperti Badan Akreditasi Nasional (BAN), Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP), dan Lembaga Akreditasi Mandiri. Adapun outcome yang diharapkan dari keseluruhan proses penjaminan mutu tersebut antara lain adalah terciptanya budaya mutu, peringkat akreditasi, peringkat sekolah/lembaga, perencanaan dan postur anggaran, serta opini BPK.

Diakui oleh

PPMP bahwa masalah koordinasi masih menjadi kendala sampai saat ini. Tumpang tindih peran dalam penjaminan mutu, ketidakjelasan peran di antarastakeholder (baik stakeholder Pusat, Regional maupun Daerah) di bidang penjaminan mutu (quality assurance) dan kontrol mutu (quality control), termasuk pengendali mutu dan pemberian treatment berdasarkan hasil pemetaan mutu, masih menjadi pekerjaan rumah PPMP. Inilah alasan utama perlunya studi yang didukung ACDP-022.

b. Peran Unit Pelaksana Teknis (UPT) Pusat

Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Taman Kanak-kanak dan Pendidikan Luar Biasa (P4TKTK & PLB), Pusat Pengembangan Pendidikan Anak Usia Dini, Nonformal dan Informal (PP-PAUDNI), dan Balai Pengembangan Pendidikan Anak Usia Dini Nonformal dan Informal (BPKB) merupakan UPT pusat yang membawahi regional tertentu, termasuk stakeholder internal penjaminan mutu PAUD yang secara resmi memiliki tugas dan fungsi yang diatur dengan Permendikbud. Selain itu Lembaga Penjaminan Mutu Pendidikan (LPMP)

juga merupakan stakeholder internal penjaminan mutu pendidikan, namun saat ini tidak lagi menangani PAUD.

Peran P4TKTK & PLB berkenaan dengan peningkatan mutu pendidik dan tenaga kependidikan PAUD formal, yakni Taman Kanak-kanak (TK). Sedangkan peran PP-PAUDNI dan BP-PAUDNI berkenaan dengan pemetaan mutu PAUD nonformal (kelompok bermain, taman penitipan anak, dan satuan PAUD lainnya yang sejenis atau SPS). Bedanya, PP-PAUDNI ada tugas mengembangkan program dan model PAUDNI serta penerapannya, sedangkan BP-PAUDNI tidak.

Harapannya, ke tiga UPT Pusat tersebut bisa menjadi partner PPMP di tingkat regional yang programnya memiliki sinergitas dan sinkron dengan program penjaminan mutu PAUD dari PPMP. Idealnya, PPMP mengembangkan kebijakan, dan NSPK (Norma, Standar, Prosedur, dan Kriteria) serta Sistem Informasi Penjaminan Mutu PAUD (SIP-PAUD), UPT Pusat mengawal implementasi kebijakan, NSPK dan serta pengisian SIP-PAUD tersebut di daerahnya melalui pemetaan dan treatment berdasarkan hasil pemetaan mutu yang ada. Upaya ke arah ini tengah dirintis,

dan masih perlu terus ditingkatkan.

c. Peran Daerah dan Penilik/Pengawas

Sesuai Permendiknas No. 63 Tahun 2009 (Pasal 8), Pemerintah Provinsi dan Pemerintah Kabupaten/Kota (dalam hal ini Dinas Pendidikan) wajib mensupervisi, mengawasi, dan mengevaluasi, serta dapat memberi fasilitasi, saran, arahan, dan/atau bimbingan kepada penyelenggara satuan pendidikan sesuai kewenangannya berkaitan dengan penjaminan mutu satuan pendidikan di wilayah masing-masing. Sesuai UU No. 23 Tahun 2014 tentang Pemerintahan Daerah (Pasal 12), PAUD menjadi urusan dan kewenangan Pemerintah Kabupaten/Kota, dan peran Pemerintah (Pusat) lebih pada penetapan NSPK, pembinaan dan pengawasan.

Sedangkan penilik dan pengawas merupakan tenaga fungsional yang secara legal formal memiliki tugas melakukan pengendalian mutu PAUD (Penilik untuk PAUD nonformal dan Pengawas untuk PAUD formal), masing-masing diatur dalam Permenpan & RB No. 14 Tahun 2010 (Pasal 1 dan Pasal 4) dan Permenpan & RB No. 21 Tahun 2010 (Pasal 5 dan Pasal 6)

Temuan Lapangan Dan Pembahasan Kondisi Umum Lokus Studi

Dari hasil studi lapangan yang dilakukan Tim ACDP 022 diketahui bahwa institusi yang menangani PAUD di 4 (empat) lokus studi beraneka ragam nomenklaturanya. Kondisi tersebut sangat mewarnai pola dan intensitas penanganan dan penjaminan mutu PAUD di masing-masing lokus studi.

Temuan Studi dan Pembahasan

PAUD Nonformal (Kelompok Bermain, Taman Penitipan Anak, dan Satuan PAUD lainnya yang sejenis atau SPS) memiliki karakteristik yang berbeda dengan PAUD formal (TK). Karakteristik tersebut terutama fleksibilitas tempat dan waktu belajar, serta sarpras yang dimiliki. Pada dasarnya PAUD nonformal lebih mengedepankan terpenuhinya stimulasi pendidikan anak sesuai usia dan tingkat perkembangannya ketimbang mendahulukan tempat belajar yang permanen, dan sarana-prasarana serta media pembelajaran yang baku. PAUD nonformal diharapkan dapat memberdayakan semua potensi yang ada di alam sekitar/disekitar anak untuk dimanfaatkan seoptimal mungkin bagi pengembangan seluruh potensi kecerdasan anak. Dalam konsep PAUD nonformal, standar PAUD seperti STPPA bisa dipenuhi tidak harus selalu dalam ruangan kelas, tetapi bisa dipenuhi/dilengkapi juga melalui semua sumber pengetahuan yang ada di sekeliling kita.

Karakteristik berikutnya adalah tentang guru atau tenaga pendidik. Tenaga pendidik PAUD nonformal mengandalkan tenaga non PNS, dan untuk PAUD nonformal rintisan ada yang dimulai dari posisi sebagai kader Posyandu, kader BKB atau kader PKK. Tidak jarang para orang tua terutama para ibu rumah tangga yang semula hanya tenaga sukarela di Posyandu atau BKB kemudian menjadi “pendidik” setelah Posyandu atau BKB tersebut berkembang menjadi Posyandu atau BKB yang terintegrasi dengan PAUD. Keikhlasan atau kesukarelaan para pendidik PAUD dengan segala keterbatasannya untuk terus memberikan layanan PAUD juga merupakan salah satu ciri khas PAUD nonformal.

Temuan hasil lapangan ini merupakan gabungan hasil dari tiga kelompok responden serta didukung catatan-catatan penting studi lapangan dan juga studi dokumentasi yang kemudian dibahas dalam konteks pengembangan sistem penjaminan mutu. Tabel dibawah ini menggambarkan hasil persentase jawaban responden dari isu-isu utama, yang ada di minimal lebih dari satu kelompok responden.

Berikut rangkuman temuan dan pembahasan.

- Dari sisi kebijakan dan peraturan perundang-undangan sistem penjaminan mutu pendidikan telah cukup kuat tergambarkan dalam UUD'45, Undang-Undang, Peraturan pemerintah (khususnya yang tertuang dalam RPJMN 2015-2019), dan Peraturan Mendikbud (tertuang dalam RENSTRA Kemdikbud 2015-2019).
- Dari sisi pelaksana, penjaminan

mutu PAUD hingga saat ini ditangani oleh PPMP dengan beragam mitra. Diantara mitra tersebut adalah BNSP (sebagai lembaga yang menentukan standar), BAN PNF (sebagai lembaga yang menilai ketercapaian standar), dan beberapa Unit Pelaksana Teknis (UPT) Pusat seperti P4TKTK & PLB, BP PAUDNI dan PP PAUDNI. P4TKTK & PLB memiliki tugas dan fungsi (tusi) dalam penjaminan mutu PAUD formal (terutama dari sisi pendidiknya), sedangkan PP-PAUDNI dan BP-PAUDNI terkait dengan penjaminan mutu PAUD nonformal. Namun koordinasi penanganan penjaminan mutu PAUD antara PPMP dan para mitra tersebut belum optimal, masing-masing masih cenderung segmental berdasarkan tugasnya sendiri-sendiri.

- Kondisi di daerah tidak jauh berbeda dengan pusat, aktor-aktor PAUD di pemerintahan banyak yang belum mengetahui/memahami regulasi yang terkait PAUD maupun penjaminan mutu PAUD serta belum terbentuknya sistem yang jelas mengenai penjaminan mutu PAUD.
- Tantangan utama pencapaian 8 standar PAUD ada pada kualifikasi dan kompetensi pendidik, ketersediaan sarpras, dan pembiayaan layanan. Kualifikasi pendidik ini juga terkait erat dengan aspek kesejahteraan pendidik, terutama untuk PAUD

nonformal, karena belum memiliki kesempatan untuk mengakses program-program peningkatan kesejahteraan walaupun telah memiliki pendidikan sarjana PAUD dan mengikuti diklat lanjutan.

- Respon masyarakat cukup positif mengenai keberadaan PAUD di sekitar mereka dan mulai merasakan manfaat dari layanan PAUD. Namun sebagian masih memiliki pandangan yang belum benar terkait PAUD sebagai stimulasi untuk kesiapan sekolah (*school readiness*), dalam hal ini PAUD bermutu diartikan sekedar sebagai PAUD yang bisa menghasilkan anak memiliki kemampuan “*calistung*.”
- Untuk terwujudnya pelaksanaan Pengembangan Anak Usia Dini Holistik-Integratif (PAUD HI) di masyarakat, peran Bunda PAUD yang juga sekaligus sebagai Ketua Tim Penggerak PKK bisa dimanfaatkan sebagai kekuatan untuk menghubungkan kondisi di lapangan dan dukungan yang dibutuhkan dari pemerintah, serta sebagai penghubung lintas layanan: pendidikan, kesehatan, pengasuhan, dan perlindungan.

Kesimpulan

Tidak seorangpun dapat memungkiri bahwa pendidikan adalah suatu kebutuhan yang esensial bagi semua orang, terutama di tingkatan usia tertentu. Oleh karena itu UNESCO memimpin gerakan kampanye global “Education

for All” yang juga menyokong tercapainya tujuan MDGs kedua yaitu pendidikan dasar universal hingga akhir 2015. Dalam konteks PAUD, PAUD menjadi elemen yang sangat berpengaruh terhadap kesuksesan anak dalam menjalani dan menyelesaikan jenjang pendidikan dasar. Nilai penting atau manfaat layanan PAUD telah banyak diketahui, walaupun untuk mencapai nilai optimal dari PAUD masih banyak aspek yang menjadi pekerjaan besar bersama aktor-aktor yang terlibat dalam layanan PAUD. Salah satu pekerjaan besar tersebut adalah bagaimana memastikan layanan PAUD yang tersebar dari kota besar hingga pelosok desa terpencil memiliki mutu yang bisa dipertanggungjawabkan. Untuk menjawab tuntutan tersebut, mau tidak mau pemerintah harus mengembangkan sistem penjaminan mutu untuk PAUD, baik PAUD formal (TK) maupun non formal (selain TK). Langkah pertama sistem penjaminan mutu telah dilaksanakan, yaitu dengan tersedianya delapan standar layanan PAUD (Permendikbud – No. 137/2014). Proses, selanjutnya adalah pemenuhan standar, yang dilanjutkan dengan pengukuran terhadap ketercapaian standar, dan kemudian evaluasi terhadap pencapaian standar. Hasil evaluasi perlu ditindaklanjuti berupa supervisi klinis atau *treatment*, atau masukan untuk pembuatan standar baru (revisi standar bisa ke arah peningkatan ataupun penurunan standar). Proses ini merupakan siklus yang melingkar, artinya setelah proses evaluasi ada tindak lanjut dan bisa kembali ke langkah pertama yaitu pembuatan standar. Untuk terlaksananya semua proses

tersebut secara benar, diperlukan suatu sistem yang mengatur siklus penjaminan mutu tersebut. Temuan studi di lapangan sangat beragam yang sebagian besar bermuara pada beragam hambatan terhadap pemenuhan standar, yaitu:

- a. Pemahaman responden daerah di seluruh tingkatan terhadap regulasi/kebijakan di bidang PAUD masih beragam, dan cenderung belum memiliki pemahaman yang utuh. Yang merisaukan, regulasi terkait penjaminan mutu PAUD (Permendiknas No. 63/2009) nyaris belum ada yang mengetahui apalagi memahami, baik untuk level provinsi, kabupaten, maupun kecamatan dan desa begitu pula mengenai regulasi terhadap standar PAUD
- b. Beragamnya institusi di luar PPMP yang memiliki sebagian tugas penjaminan mutu di tingkat pusat ---- seperti BSNP mengembangkan standar, BAN PNFI melakukan pengukuran ketercapaian standar, dan UPT Pusat di daerah (PP-PAUDNI dan BP-PAUDNI) melaksanakan pemetaan mutu, pengembangan program, pengembangan model-model percontohan layanan PAUD, supervisi, dan fasilitasi, serta P4TKTK & PLB untuk penguatan kapasitas pendidik TK ---- sampai saat ini belum menjadi kekuatan yang optimal bagi PPMP dan bahkan masih terkesan berjalan sendiri-sendiri. Hal tersebut dikarenakan belum ada sinkronisasi dan koordinasi dalam pelaksanaan tugas masing-masing sebagai sebuah jaringan institusi penjaminan mutu yang saling mendukung dan bisa menjadi rujukan Pemerintah Daerah. Situasi ini diperkirakan akan semakin sulit jika pada

struktur organisasi Kemdikbud yang baru tidak ada lagi institusi yang secara khusus menangani penjaminan mutu PAUD. Urusan penjaminan mutu PAUD yang hanya melekat di masing-masing direktorat tanpa ada kejelasan siapa yang bertanggungjawab (sejak penyiapan regulasi, koordinasi, sosialisasi, capacity building, sampai dengan supervisi, pengawasan, evaluasi dan tindak lanjut terhadap implementasinya di lapangan) akan mempersulit penanganan penjaminan mutu PAUD dapat menjadi lebih baik. Belajar dari implementasi penjaminan mutu dari negara maju seperti yang telah disampaikan di bagian pembahasan, dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan sistem penjaminan mutu pendidikan, dimana pada negara-negara tersebut Institusi penjaminan mutu merupakan institusi yang independen dan langsung bertanggung jawab pada kepala pemerintahan maupun menteri.

c. Beragamnya nomenklatur institusi yang membidangi pendidikan dan PAUD di level provinsi dan kabupaten, serta cukup seringnya terjadi pergantian pejabat di daerah menjadi salah satu penyebab terhambatnya kesinambungan informasi tentang regulasi, kebijakan dan program PAUD terutama oleh pejabat atau petugas yang baru. Kondisi demikian menjadikan sosialisasi, rapat koordinasi, orientasi teknis dan penguatan kapasitas bagi pejabat, petugas atau pengelola PAUD tetap diperlukan sepanjang waktu (secara terus menerus). Selain itu, keberadaan UPT PAUDNI/PNFI di provinsi (BPKB) dan di kabupaten (SKB) yang secara

resmi tugas pokoknya menangani PAUDNI atau PNFI tidak memiliki peran yang jelas untuk ikut mengani penjaminan/pemetaan mutu PAUD walaupun bisa dikaitkan. Potensi mereka selama ini belum diberdayakan secara optimal oleh Daerah (Dinas Pendidikan) untuk mendukung program penjaminan mutu PAUD.

d. Di sisi ujung tombak layanan PAUD, yaitu tenaga pendidik, belum tercapainya standar kualifikasi dan kompetensi menjadi tantangan utama. Selain itu, aspek kesejahteraan pendidik, sarpras, dan dukungan pembiayaan yang relatif serba terbatas menjadikan lebih beratnya tantangan yang dihadapi para pendidik PAUD terutama PAUD nonformal. Bahkan bagi para pendidik PAUD non formal yang telah memenuhi standar pun tidak ada peluang untuk meningkatkan kesejahtraannya seperti pada pendidik PAUD formal. Hal itu dikarenakan perlakuan terhadap pendidik PAUD nonformal masih dibedakan dengan perlakuan terhadap pendidik PAUD formal (berdasarkan UU Guru No. 14/2005)

e. Keberadaan Penilik yang secara legal formal memiliki tugas dan peran di bidang pengendali mutu PAUD serta keberadaan Pengawas TK yang secara legal formal memiliki tugas dan tanggung jawab sebagai penjaga gawang implementasi standar PAUD pada kenyataannya belum didukung dengan pembekalan, pelatihan atau penguatan kapasitas di bidang PAUD/penjaminan mutu PAUD yang memadai. Sementara itu sampai saat ini masih ada perbedaan perlakuan dari Pemerintah antara terhadap

Penilik dan terhadap Pengawas TK, khususnya terkait kesejahtraan (Pengawas TK rata-rata diperlakukan lebih baik ketimbang Penilik).

f. Orangtua dan masyarakat selaku penerima manfaat layanan PAUD, telah mengetahui adanya berbagai layanan PAUD yang ada di sekitar mereka. Mereka juga sudah merasakan manfaat dari layanan PAUD terhadap anak-anak mereka atau anak-anak di lingkungan mereka. Namun sebagian besar dari mereka masih menganggap bahwa PAUD yang bermutu identik dengan PAUD yang menghasilkan kemampuan "calistung" pada peserta didik sebagai modal untuk memasuki jenjang pendidikan dasar. Kondisi ini sebenarnya berlawanan dengan konsep PAUD sebagai wadah stimulasi kesiapan sekolah (school readiness).

g. Dalam konteks terwujudnya layanan PAUD yang holistik dan integratif (PAUD HI), peran bunda PAUD yang juga sekaligus sebagai ketua tim penggerak PKK bisa dimanfaatkan sebagai kekuatan untuk menghubungkan kondisi di lapangan dan dukungan yang dibutuhkan dari pemerintah, serta serta sebagai penghubung lintas layanan; pendidikan, kesehatan, pengasuhan, dan perlindungan.

h. Sesuai UU No. 23 Tahun 2014 tentang Pemerintahan Daerah, PAUD --- termasuk SDM dan sarprasnya --- merupakan urusan wajib dan menjadi kewenangan Pemerintah Kabupaten/Kota. Sedangkan kewenangan Pemerintah (Pusat) adalah menetapkan norma, standar, prosedur, dan kriteria serta melaksanakan pembinaan dan pengawasan. Dengan adanya regulasi baru ini seharusnya dapat menjadi

momentum bagi kabupaten/kota untuk lebih terlibat dan berdaya dalam pelaksanaan PM pendidikan. Agar kabupaten/kota mampu menjalankan tugasnya sesuai yang diatur dalam UU tersebut harus diawali oleh pembenahan di tingkat pusat untuk bisa mengoptimalkan fungsinya.

Berdasarkan kesimpulan dari temuan-temuan studi di atas dan mengingat bahwa penjaminan mutu merupakan amanat konsitusi, yang juga merupakan konsekuensi logis dari komitmen pemerintah yang menempatkan “peningkatan akses dan mutu PAUD” sebagai salah satu dari 10 prioritas pembangunan pendidikan tahun 2015-2019 maka pemerintah pusat sebagai motor penggerak penjaminan mutu perlu untuk segera melakukan beragam pembenahan. Urgensi penjaminan mutu sebagai suatu elemen yang sangat penting untuk memastikan layanan pendidikan yang bermutu membutuhkan suatu institusi atau tim kerja yang jelas baik tugas dan fungsi (tusi), kewenangan, maupun independensinya. Artinya penjaminan mutu seharusnya bukan sekedar tusi yang melekat pada bagian yang memiliki tusi menyediakan layanan pendidikan tanpa kejelasan struktur sebagai penjamin mutu. Untuk itu studi ini juga menyediakan beberapa opsi strategis yang bisa dipilih pemerintah pusat untuk mewujudkan komitmen dalam penjaminan mutu PAUD.

Pilihan-Pilihan Strategis

Mengacu pada aturan maupun kebijakan yang telah ada mengenai penjaminan mutu pendidikan, dan diperkuat oleh

kebutuhan di masyarakat, pilihan-pilihan strategis yang ada didasarkan pada kebutuhan untuk tersedianya suatu peran yang memang khusus bertanggungjawab pada proses penjaminan mutu, mulai dari pemetaan mutu, treatment untuk pencapaian standar, hingga evaluasi terhadap standar yang telah ditetapkan. Walaupun fokus studi ada pada pengembangan sistem di tingkat kabupaten/kota namun tetap memerlukan juga pembenahan di tingkat pusat sesuai dengan tusi utamanya yaitu pembuatan NSPK, tingkat provinsi sebagai kepanjangan tangan pusat untuk melakukan monitoring dan supervisi. Oleh karena itu pilihan-pilihan strategis terbagi dalam tiga tingkatan pemerintahan yaitu, pusat, provinsi, dan kabupaten/kota.

Di setiap tingkatan tersebut tersedia 3 pilihan strategi dalam konsep pilihan yang minimal harus dilakukan, tidak membutuhkan sumber daya yang banyak, kedua adalah pilihan ideal untuk mengembangkan sistem penjaminan mutu yang efektif namun membutuhkan sumber daya yang besar, dan pilihan ketiga merupakan gabungan yang mengakomodir pilihan pertama dan kedua. Secara garis besar dapat digambarkan sbb:

a. Pilihan pertama: Peran penjamin mutu dibebankan pada individu yang telah ada dalam struktur pemerintahan; misal di pusat dibebankan pada struktur yang telah ada di Dit Pengembangan PAUD, di tingkat provinsi dan kab/kota misal dibebankan pada seksi atau bidangnya yang membidangi PAUD.

b. Pilihan kedua: Di masing-masing tingkatan membentuk tim independen yang bertanggung jawab langsung kepada Direktur Dit PPAUD (untuk tingkat Pusat), di tingkat daerah bertanggungjawab langsung kepala dinas pendidikan prov atau kab/kota

c. Pilihan ketiga: Merupakan gabungan dari pilihan pertama dan kedua, dibentuk tim namun berasal dari individu-individu yang telah ada didalam struktur organisasi pemerintahan di setiap tingkatan.

DAFTAR PUSTAKA

Bernard Spodek-Olivia and Saracho (2005). *International Perspectives on Research in Early Childhood Education*. Library of Congress Cataloguing -in-Publication Data

Buku I Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional 2015 - 2019. (2014). Dipetik February 3, 2015, dari Badan Pengawasan Keuangan dan Pembangunan (BPKP): <http://www.bpkp.go.id/sesma/konten/2254/Buku-I-II-dan-III-RPJMN-2015-2019.bpkp>

Buku II Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional 2015 - 2019. (2014). Dipetik February 3, 2015, dari Badan Pengawasan Keuangan dan Pembangunan (BPKP): <http://www.bpkp.go.id/sesma/konten/2254/Buku-I-II-dan-III-RPJMN-2015-2019.bpkp>

Centre for Research on Families and Relationships The University of Edinburgh, Scottish (Maret 2013). *Early Childhood Education and Care Provision: International Review of Policy Delivery and Funding – Final Report*.

Data Jumlah Lembaga PAUD . (2013). Dipetik February 3, 2015, dari DAPODIK PAUDNI: <http://app.paudni.kemdikbud.go.id/pendataan/dapodikpaudni/index.php?md=main>

Data Jumlah Pendidik PAUD (2013). (2013). Dipetik February 3, 2015, dari DAPODIK PAUDNI: <http://app.paudni.kemdikbud.go.id/pendataan/dapodikpaudni/index.php?md=main>

Encouraging Quality in Early Childhood Education and Care (ECEC) :Strategies To Tackle Challenges In Designing and Implementing Quality Regulations And Standards

Kementerian Komunikasi Dan Informatika Republik Indonesia (KOMINFO). (2015, January 28). Dipetik February 3, 2015, dari Peraturan Presiden Nomor 7 Tahun 2015 Tentang Kementerian Negara: http://kominfo.go.id/berita_kementrian/detail/4384/Inilah+Peraturan+Presiden+Nomor+7+Tahun+2015+Tentang+Kementrian+Negara

Layanan Hukum & Organisasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2013, March 19). Dipetik February 3, 2015, dari Peraturan Menteri Nomor 23 Tahun 2013 Tentang Standar Pelayanan Minimal: <http://hukor.kemdikbud.go.id/diknasrokum/index.php/peraturan-perundangan> Miho Taguma, Ineke Litjens, and Kelly Makowiecki (2012). Quality Matters in Early Childhood Education and Care – New Zealand. OECD Country Note Early Childhood Education and Care Policy in the Flemish Community

ofBelgium, April 2000. The Flemish Community of Belg: “<http://www.oecd.org/copyr.htm/>” <http://www.oecd.org/copyr.htm/>

Peraturan Menteri Nomor 146 Tahun 2014 Tentang Kurikulum 2013 PAUD. (2014, October 24). Dipetik February 3, 2015, dari Layanan Hukum & Organisasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan: <http://hukor.kemdikbud.go.id/diknasrokum/index.php/peraturan-perundangan> Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, Nomor 137 tahun 2014 Tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini. Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2014 nomor 1668.

SEAMEO INNOTECH (2012). Good Practices in Early Childhood Care and Development Quality Assurance in Southeast Asia. Quezon City: Research Studies Unit SEAMEO INNOTECH. www.seameo-innotech.org

Pusat Penjaminan Mutu Pendidikan. Bidang Penjaminan Mutu PAUDNI, www.ippaud.com Peraturan Presiden Nomor 14 Tahun 2015 Tentang Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2015, January 28). Slideshare. Dipetik February 3, 2015, dari <http://www.slideshare.net/bukik/peraturan-prediden-no-14-tahun-2015-tentang-kementrian-pendidikan-dan-kebudayaan>

The World Bank (2014). Implementation completion and Results Report

The World Bank (2014). SABER-ECD: Indonesia System Approach for Better Education Result: Early

Childhood Development (ppt).

Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2014 Tentang Pemerintahan Daerah. (2014). Dipetik February 3, 2015, dari Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia: <http://www.dpr.go.id/dokakd/dokumen/PANSUS-Undang-Undang-Nomor-23-Tahun-2014-tentang-Pemerintahan-Daerah-1421294802.pdf>

Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 6 Tahun 2014 Tentang Desa. (2014). Dipetik February 3, 2015, dari Karton Media: <http://kartonmedia.blogspot.com/2014/02/download-undang-undang-desa-terbaru-no-6.html>

Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional

Unicef-PPMP BPSDMPK & PMP. Petunjuk Penggunaan Sistem Aplikasi IP-PAUD Portable: Instrumen Pengembangan Pendidikan Anak Usia Dini (Usia 4-6 Tahun). Pusat Penjaminan Mutu Pendidikan. Jakarta. 2014

Yasha Vasiliev. Using the Management of Quality Assurance to Improve Early Childhood Education: Study of Quality Assurance Practices in Central Java and West Nusa Tenggara, Indonesia. University of Leeds. 2014

SEKELUMIT KISAH GURU DI UJUNG PERTIWI

*Oleh : Yuni Purwanti
Staf Subbag Perencanaan dan
Penganggaran*



Setiap tanggal 2 Mei, bangsa Indonesia selalu memperingati Hari Pendidikan Nasional (Hardiknas), namun seiring perjalanan waktu tersebut, pendidikan di Indonesia mengalami berbagai transformasi mulai dari hal ketersediaan infrastruktur, kurikulum, hingga kecukupan dan kualitas tenaga para guru, garda depan pendidikan. Menilik pendidikan di daerah pedalaman, para guru tidak hanya mengajar terkait materi pelajaran, tetapi juga mengajarkan tentang cara hidup yang lebih sehat. Berkat jasa para guru, pendidikan di daerah-daerah tersebut dapat berjalan dan anak-anak mendapatkan hak atas pendidikan.

Hanya saja, jasa dan pengabdian para guru tersebut belum sepenuhnya dihargai. Banyak di antara mereka yang berstatus guru honorer dan hanya dibayar dengan honor jauh di bawah upah minimum regional para buruh sekalipun. Padahal, beban mereka begitu berat lantaran tak banyak yang mau mengabdikan

pelosok-pelosok nusantara itu.

Untunglah, masih ada guru-guru yang setia mengajar meskipun tempat mereka mengabdikan jauh dari kenyamanan hidup. Hidup di desa kecil sederhana yang listrik pun tak ada, akses menuju sekolah yang sulit dilalui, tempat mengajar sederhana, hingga berbagai kesempatan meningkatkan kualitas diri terlewatkan

lantaran jauh dari pusat kota, pusat informasi.

Kisah guru-guru di berbagai daerah pedalaman di Indonesia diangkat dari pengalaman penulis ketika bertugas di berbagai

daerah. Semoga dapat menjadi perenungan bersama, semakin membuka mata hati kita, dan memurnikan keberpihakan kita pada mereka yang sangat jauh di pedalaman; mereka yang berada di perbatasan atau di ujung pertiwi.

Tak terbayangkan bisa berkeliling negeri, menyambangi tempat-tempat terpencil di tanah air, untuk mengadakan berbagai kegiatan Lembaga di





berbagai daerah dengan segala dinamikanya sehingga dapat mengenal dan memahami kondisi nyata guru-guru di ujung pertiwi. Berkeliling negeri, dari Sabang sampai Merauke mengunjungi tempat-tempat terpencil di negeri ini, membuat penulis semakin merasa dekat sekali dengan kondisi mereka.

Kini bukanlah isapan jempol belaka, bila mendengar atau bahkan menyaksikan, belum semua tempat di daerah mereka bisa mendapatkan signal seluler dengan baik, juga mengenai jaringan dan akses internet yang sangat sulit, yang berdampak pada keterlambatan berbagai informasi dari pusat. Bukan lagi omong kosong bila mendengarkan cerita heroik guru-guru kita, yang harus menembus rimba belantara, derasnya arus sungai, badai dan ombak lautan, serta ganasnya alam, saat harus mengikuti sebuah pertemuan atau pelatihan di ibu kota propinsi atau ibu kota kabupaten.

Bagaimana mereka harus berjalan kaki yang jauh, berganti kendaraan roda dua, naik speed boat berjam-jam, harus menginap di kabupaten induk, lalu berganti pesawat perintis, demi mengikuti pertemuan atau pelatihan yang sangat mereka perlukan. Seringkali

harus berdebat mengenai biaya transportasi atau biaya perjalanan dinas yang meliputi bukti perjalanan transportasi udara (tiket pulang pergi yang dilengkapi dengan boarding pergi), transportasi darat, transportasi air, dan segala kelengkapannya (misalnya: Surat Tugas, SPPD dan lain sebagainya), dan kadang lupa bahwa mereka harus bertarung nyawa dalam perjalanannya.

Seringkali kita kurang faham mengenai persoalan ini, kurang memahami bahwa mereka butuh waktu yang lama untuk menghitung perjalanannya, menyesuaikan jadwal kapal, menyesuaikan jadwal pesawat dan mencari biaya terlebih dahulu untuk semua itu. Itulah sebabnya mereka acapkali dengan sangat terpaksa tidak mampu menghadiri undangan kegiatan-kegiatan yang teramat penting yang telah dijadwalkan oleh pusat.

Sebuah harapan kecil yang sering mereka sampaikan; semoga Para Pembuat Kebijakan Pusat, berkenan memikirkan kondisi mereka dan semoga Para Pembuat Kebijakan berkenan memberikan perhatian lebih kepada guru-guru yang berada di ujung pertiwi, yang teramat jarang mendapatkan sentuhan dan keberpihakan. Mereka tidak bermimpi terlalu tinggi; mereka hanya ingin setara dengan guru-guru yang berada di daerah lain yang selalu mendapatkan pembekalan ilmu berlebih.

Harapan mereka sangat sederhana, semoga Para Pembuat Kebijakan di Pusat mulai memberi kesempatan bagi mereka untuk mendapatkan pembekalan ilmu dan pelatihan yang cukup agar mereka bisa berkembang seperti para guru di daerah lain; demi kemajuan mutu pendidikan yang merata di seluruh negeri.

Akhir kata, bila kita cermati tema peringatan Hardiknas tahun 2017 ini, “percepat pendidikan yang merata dan berkualitas”, ada kata kunci yang penting yaitu pendidikan yang merata dan berkualitas. Semoga guru-guru kita yang berada di ujung pertiwi mendapatkan akses pendidikan yang merata dan berkualitas pula.

Selamat Hari Pendidikan Nasional 2017. Mari berkarya dengan hati. ***

Kepala Bagian Umum
PPPPTK Penjas dan BK

Drs. Haryono Fajar, M.M

*Hidup Sederhana,
Beribadah, dan
Beramal*

Keberhasilan penyelenggaraan Temu Karya Olahraga dan Seni tahun 2017 tidak lepas dari peran serta berbagai pihak mulai dari pejabat struktural, fungsional sampai dengan tenaga honorer dan tenaga lepas PPPPTK Penjas dan BK. Salah satunya adalah peran serta Kepala Bagian Umum, Drs. Haryono Fajar, M.M yang juga sebagai Ketua Kontingen PPPPTK Penjas dan BK. Berikut ini petikan wawancara Redaksi dengan Bapak kelahiran 25 Mei 1959. Selain tentang Temu Karya Olahraga dan Seni, beliau juga bercerita tentang pendidikan, keluarga dan hobi. Semoga dapat bermanfaat dan dapat menginspirasi para pembaca.

Bagaimana kesan Bapak terhadap pelaksanaan Temu Karya Olahraga dan Seni tahun 2017?

Temu Karya Olahraga dan Seni tahun 2017 saat ini, bagi lembaga dan saya secara pribadi merupakan tahun yang sangat membanggakan khususnya bagi seluruh Kontingen PPPPTK Penjas dan BK. Mengapa demikian, pertama saat ini tidak terjadi juara umum, yang setiap tahunnya selalu dijuarai oleh kontingen tertentu, kedua hampir seluruh kontingen memenangi di beberapa cabang lomba yang dipertandingkan, sehingga juara satu nya merata, ketiga saya melihat ada strategi jitu yang di perankan oleh panitia agar seluruh kontingen memiliki kemampuan yang seimbang sehingga mampu merubah sebuah kondisi yang selalu dijuarai oleh kontingen tertentu. Keempat secara keseluruhan pelaksanaan Temu Karya Olahraga dan Seni tahun 2017 sangat sukses apa lagi dengan adanya penambahan cabang lomba seperti aerobik yang diperlombakan, karena cabang itu juga merupakan cabang andalan PPPPTK Penjas dan BK, sehingga saat ini mampu menjadi juara satu.

Hal-hal apa saja yang perlu ditingkatkan untuk kemajuan kegiatan Temu Karya Olahraga dan Seni tahun mendatang?

Menyongsong Temu Karya Olahraga dan Seni tahun mendatang kita sebagai tuan rumah perlu memperhatikan hal-hal sebagai berikut: pertama, fasilitas jalan lingkungan komplek PPPPTK Penjas dan BK, agar diaspal secara keseluruhan sehingga tampak bersih dan rapi. Kedua, lapangan tenis lapangan perlu disesuaikan dengan lapangan standar lomba agar tidak licin kalau hujan, misalnya seperti yang dibuat Pusdiklat Kemdikbud Sawangan. Ketiga spanduk dan umbul-umbul perlu dibuat secara meriah, yang mampu memberikan kesan sportivitas dan kejujuran.



Bagaimana saran Bapak terhadap jenis lomba dan peserta yang diundang?

Jenis perlombaannya perlu diperbanyak khususnya yang bisa mencerminkan ciri khas PPPPTK Penjas dan BK, tetapi masih bisa diikuti oleh seluruh kontingen PPPPTK yang lain, hal ini dimaksudkan agar lebih meriah dan bisa saling mengenal satu sama lainnya khususnya para staf dan pimpinan yang ada di lingkungan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga kependidikan beserta UPT-nya. Terkait dengan jumlah peserta kalau perlu dan memungkinkan penganggarannya sebaiknya ditambah 10 orang lagi menjadi 30 orang per kontingen. Dengan demikian pelaksanaan Temu Karya Olahraga dan Seni tahun yang akan datang akan lebih meriah dengan banyaknya jumlah peserta lomba.

Bagaimana pesan Bapak sebagai Kepala Bagian Umum di PPPPTK penjas dan BK?

Tentu saya sangat bangga dengan kegiatan ini yang mampu memberikan wahana silaturahmi bagi seluruh jajaran yang ada di lingkungan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga kependidikan beserta Unit Pelaksana Teknis (UPT), yang selama 11 bulan telah dibebani tugas yang begitu berat untuk melaksanakan peningkatan kompetensi guru di bidangnya masing-masing di seluruh Indonesia. Hal ini bukan persoalan yang sederhana tetapi adalah masalah yang sangat rumit yang memerlukan pemikiran cerdas dan kesabaran yang tinggi tentu harus dibarengi dengan rasa keikhlasan. Oleh karena itu Temu Karya Olahraga dan Seni ini adalah sarana untuk menetralkan keadaan yang begitu rumit menjadi suasana canda ria dalam gembira, serta berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan jasmani dan rohani bagi pimpinan dan staf di lingkungan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan beserta UPT-nya. Temu Karya Olahraga dan Seni ini juga dapat dijadikan sebagai sarana mempererat hubungan silaturahmi dan komunikasi antar pimpinan dan staf, serta mampu



untuk membangun team kerja yang solid, yang dapat dijadikan barometer mutu kinerja lembaga.

Apa harapan Bapak terhadap PPPPTK Penjas dan BK di masa akan datang?

PPPPTK Penjas dan BK adalah lembaga nasional yang diharapkan oleh masyarakat mampu mengembangkan dan memberdayakan pendidik dan tenaga kependidikan di bidang. penjas dan BK. Kalau kita perhatikan Sumber Daya Manusia yang ada saat ini, sangat kredibel untuk merealisasikan harapan dan kebutuhan masyarakat khususnya guru dan tenaga kependidikan yang menjadi tanggungjawabnya. Kita memiliki Widyaiswara yang handal di bidangnya masing-masing, sehingga tidak perlu diawatirkan lagi kemampuan mereka di dalam

melaksanakan tugas negara untuk meningkatkan kompetensi pendidik dan tenaga kependidikan di Indonesia ini. Harapan saya tiada lain kepada mereka (tenaga manajemen dan WI) lebih kompak dan bekerjasama dengan baik agar lebih solid dalam menyusun program-program peningkatan kompetensi pendidik dan tenaga kependidikan serta membangun model-model pembelajaran yang efektif dan efisien.



Mohon diceritakan secara singkat sejarah pendidikan Bapak!

SDN di Sumenep Madura (6 tahun)
SMPN di Sumenep Madura (3 tahun)
SMAN di Sumenep Madura (3 tahun)

Universitas Muhamadiyah Jakarta (S1)

Universitas Budi Luhur Jakarta (S2)

Diklat Pengukuran Pembelajaran Matematika di SEAMEO RECSAM 6 (enam) bulan di Penang Malaysia, Tahun 1998

Diklat Quality Assurance Education and Enhancement at Northampton selama 1 (satu) bulan University United Kingdom, Tahun 2013

Team Leader Olympiade Astronomi Siswa di Semireful, Kiev, Ukraena, Rusia. Tahun 2002

Team Leader Olympiade Fisika Siswa di Taiwan, Tahun 2003

Team Leader Olympiade Kimia Siswa di Biejing, Tiongkok, Tahun 2004

Team Leader Pertukaran Guru di Vietnam, Tahun 2005

Team Leader Pertukaran Guru di Korea Selatan, Tahun 2008

Team Leader Pertukaran Guru di Singapura, Tahun 2009

Mohon diceritakan secara singkat tentang keluarga Bapak!

Saya menikah dengan wanita Betawi asli pada tahun 1984.

Saya punya 4 (empat) orang Anak (Dua Laki-Laki dan Dua Perempuan).

Tiga anak saya sudah selesai S1 dan S2 bahkan sudah bekerja.

Satu anak lagi masih di SMA kelas XI.

Mohon diceritakan secara singkat tentang hobi dan komunitas Bapak!

Saya punya hobi olahraga khususnya olahraga otomotif.

Komunitas yang sampai saat ini saya bina adalah komunitas Pecinta Vespa, Komunitas Pecinta Moge, Komunitas Motor Campuran, Anggota Komunitas Red Car Community Indonesia (RCCI), Anggota Komunitas Vokls Wagen Indonesia (VWI) dan Anggota Komunitas BMW. (ristiyati)





Judul buku : ACTIVE TRAINING

PEDOMAN PRAKTIS TENTANG TEKNIK, DESAIN, CONTOH KASUS, DAN KIAM

Pengarang : Mel Siberman, Ph.D.

Carol Auerbach

Penerbit : Nusa Media

Tahun Terbit : 2013

Jumlah Halaman : xvi + 372 halaman

Buku ini merupakan salah satu koleksi perpustakaan

PPPPTK Penjas dan BK Bogor

Buku ini bukan saja menjelaskan beberapa teknik pelatihan aktif (active training), melainkan juga mengilustrasikan bagaimana semua itu telah diterapkan dalam situasi pelatihan yang sebenarnya. Buku ini merupakan edisi kedua yang disertai dengan contoh-contoh baru.

Melalui buku ini pembaca akan menemukan beberapa contoh kasus dari daftar topik pelatihan yang diperbaharui dan dikembangkan dalam pelatihan aktif. Berikut ini cakupan pelatihan aktif:

1. Strategi untuk membuat para peserta terlibat aktif sejak awal melalui kegiatan yang membangun kerja tim dan yang segera menyebabkan peserta memikirkan pokok bahasannya;
2. Strategi untuk melakukan pembelajaran kelas utuh dan pembelajaran kelompok kecil, merangsang diskusi dan debat, berlatih keterampilan, mendorong pertanyaan, dan bahkan menjadikan peserta mengajar satu sama lain;
3. Teknik yang membantu pembaca meninjau kembali apa yang telah dipelajari, menilai bagaimana peserta telah berubah, dan mempertimbangkan langkah selanjutnya yang hendak diambil sehingga pelatihan membekas;
4. Teknik untuk menyelenggarakan pelatihan secara profesional;

5. Contoh-contoh yang akan membantu pembaca memahami berbagai komponen program pelatihan aktif yang baik dengan cara yang tidak akan bisa diberikan oleh teks murni.

Buku ini terdiri atas dua bagian. Bagian pertama memperkenalkan pelatihan aktif. Bagian kedua merancang program pelatihan aktif yang dibahas dalam 15 bab. Semoga buku ini dapat memberikan panduan khusus dalam mengembangkan karir pembaca terutama yang bergerak dalam bidang pelatihan.

Peristilahan

Pelatihan adalah metode untuk meningkatkan kinerja manusia.

Active Training merupakan cara untuk memeriahkan pembelajaran ruang kelas.

CARA MENYIMPAN SAYUR DAN BUAH DENGAN BENAR



Sayur merupakan salah satu menu yang diwajibkan hadir di meja makan. Oleh karena itu, banyak ibu-ibu rumah tangga yang sengaja membeli sayur dalam jumlah yang lebih banyak sebagai stock atau persediaan. Karena tidak langsung diolah, sayuran justru menjadi busuk dan tidak tahan lama, sehingga dengan begitu tidak sedikit sayuran yang terbuang dengan sia-sia. Nah, untuk saat ini Anda jangan merasa khawatir, karena ada tips menyimpan sayuran agar lebih tahan lama dan tidak mudah layu.

Selain membutuhkan energi yang dapat diperoleh dari karbohidrat, protein, dan lemak, tubuh kita juga membutuhkan vitamin dan mineral untuk menjalankan

fungsinya dengan baik. Vitamin dan mineral ini dapat diperoleh dengan mengonsumsi sayur dan buah. Konsumsi makanan kaya sayur dan buah dapat menurunkan risiko berbagai masalah kesehatan seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, stroke, dan kanker. Namun, jika tidak disimpan dengan baik, sayur dan buah akan mudah rusak sehingga dapat menurunkan kandungan gizi yang terdapat di dalamnya. Selain itu, sayur dan buah dapat tercemar bakteri seperti listeria, salmonella, dan bakteri lain yang justru berbahaya bagi tubuh. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui cara

menyimpan sayur dan buah yang benar agar tetap segar dan terhindar dari bakteri berbahaya. Berikut beberapa tips menyimpan sayur dan Buah yang benar:

Menyimpan Sayur dan Buah di dalam Kulkas

Bagi ibu-ibu yang bekerja tentu terbiasa berbelanja dalam sekali waktu, dan seringkali ibu-ibu mengandalkan kulkas untuk menyimpan berbagai bahan makanan termasuk sayur dan buah. Namun, tahukah Anda bahwa sayur dan buah tidak bisa disimpan sembarangan di dalam kulkas. Menyimpan sayur di dalam kulkas harus memperhatikan beberapa hal, di antaranya:

A. Tata dengan benar sayuran di dalam kulkas

1. Anda harus mengetahui seperti apa dan bagaimana caranya menata sayur yang baik dan benar di dalam kulkas. Kulkas memiliki saku lemari yang disimpan di pintu yang biasanya digunakan untuk menyimpan telur atau minuman, badan kulkas seperti rak bersusun dan bagian freezer.
2. Nah, bagian yang sangat pas digunakan untuk menyimpan sayuran yaitu bagian badan kulkas. Di badan kulkas inilah Anda harus menata sayur

dengan baik dan benar.

3. Pada umumnya kulkas memiliki 4 lantai, di mana lantai yang paling bawah digunakan untuk menyimpan sayur berdaun hijau atau kelompok sayur hijau, karena letaknya paling bawah dan memiliki suhu dingin yang stabil. Anda diharapkan menata sayur hijau dengan rapi dan arah tidur vertikal agar bisa muat lebih banyak sayur.



4. Untuk lantai 2 bisa Anda gunakan untuk menyimpan sayuran yang memiliki kadar air rendah seperti misalkan wortel, kol, kacang panjang, buncis dan lain sebagainya. Suhu pada lantai 2 ini

biasanya tidak terlalu dingin karena tidak dekat dengan pendingin yang berada di lantai 4.

5. Untuk lantai 3 bisa anda gunakan untuk menyimpan bumbu-bumbu, seperti bawang merah, bawang putih dan lainnya.
6. Untuk lantai 4 bisa Anda gunakan untuk menyimpan sayuran berkadar air tinggi karena suhu di lantai 4 lebih dingin dibandingkan dengan suhu yang lainnya. Sayur-sayuran berkadar air tinggi seperti misalkan terong, tomat, timun, cabai, paprika dan sayuran yang apabila disimpan akan mengeluarkan air.

B. Jangan mencampur sayur dan buah

Mencampur sayur dan buah dalam satu rak kulkas dapat mempercepat proses pembusukan makanan. Hal ini dikarenakan buah biasanya memproduksi gas etilen yang dapat bereaksi sebagai hormon pematang dan mempercepat kelayuan.

Etilen adalah hormon alami tumbuhan dalam bentuk gas yang dapat memicu proses pematangan pada buah. Beberapa sayur dan buah adalah penghasil etilen tinggi dan beberapa lainnya sensitif terhadap etilen. Pengetahuan tentang etilen ini dapat digunakan untuk memperpanjang umur bahan makanan dan dapat juga digunakan untuk mempercepat pematangan.

1. Bahan makanan yang memproduksi etilen di antaranya:

apel, alpukat, pisang (matang), melon, bawang bombay hijau, jambu biji, anggur, kiwi, mangga, manggis, pepaya, markisa, pir, kesemek, plum, kentang, tomat.

2. Bahan makanan sensitif etilen di antaranya:

Asparagus, pisang (mentah), brokoli, kubis, kol, wortel, kembang kol, lobak, mentimun, terong, bawang putih, kacang hijau, sayuran hijau, daun bawang, selada, bawang merah, paprika, kacang polong, bayam, labu, stroberi, ubi jalar, selada air, semangka.

C. Jangan mencuci sayur dan buah saat akan menyimpannya

Mencuci sayur dan buah sebelum menyimpannya akan membuat sayur dan buah menjadi lembab dan mempercepat tumbuhnya bakteri sehingga akan cepat membusuk.

D. Tetap berikan udara

Jangan menyimpan sayur dalam keadaan tertutup rapat karena hal ini dapat mempercepat proses pembusukan.

E. Rajinlah membersihkan kulkas

Sangat penting untuk selalu menjaga kebersihan kulkas. Jangan menunggu kulkas sampai kotor baru membersihkannya. Jangan sampai bahan makanan yang masih segar tercampur dengan bahan makanan yang telah busuk karena terlalu lama berada di dalam kulkas. Segera buang bahan makanan yang telah busuk agar tidak mencemari bahan makanan lain. Selain itu, pastikan tidak ada cairan menggenang di dalam kulkas agar sayur dan buah tidak cepat membusuk.

F. Jangan mencampur sayur dan buah dengan daging dan produk susu

Hindari mencampur sayur dan buah dengan daging mentah dan produk susu ketika menyimpannya di kulkas. Hal ini untuk mencegah munculnya kontaminasi bakteri pada bahan makanan.

Sayur dan buah berbeda karakter, tentu berbeda pula penanganan atau cara simpan yang benar. Pada umumnya, sayuran membutuhkan 4 jenis penyimpanan, yaitu:

1. Dingin (32-39°F), penyimpanan lembab
2. Sejuk (40-50°F), penyimpanan lembab
3. Dingin (32-39°F), penyimpanan kering
4. Hangat (50-60°F), penyimpanan kering

Bahan makanan yang sebaiknya disimpan di tempat dingin dengan penyimpanan lembab atau sejuk, diantaranya:

- a. Apel
- b. Brokoli
- c. Wortel
- d. Kol
- d. Terong dll

Bahan makanan yang sebaiknya disimpan di tempat dingin dengan penyimpanan kering, diantaranya:

- a. Bawang merah
- b. Bawang putih

Bahan makanan yang sebaiknya disimpan di tempat hangat dengan penyimpanan kering, diantaranya:

- a. Paprika
- b. Labu
- c. Ubi

Sebelum disimpan, akan lebih baik jika sayuran dimasukkan terlebih dahulu ke dalam plastik berlubang. Menyimpan sayuran ke dalam plastik pun merupakan salah satu cara tepat untuk mempertahankan sayuran agar tidak mudah rusak, karena ketika sayuran dibungkus oleh plastik dan disimpan di dalam kulkas maka hilangnya kelembaban sayur akan lebih berkurang. Jika disimpan tanpa dimasukkan ke dalam plastik, maka sayuran akan lebih mudah kering.

Tetap Segar dengan Air

Menyimpan sayur dan buah dalam kulkas memang dapat menjadi solusi untuk menjaga bahan makanan tetap segar. Cara ini juga dapat mencegah masalah penurunan gizi karena kandungan vitamin dan mineralnya tidak terurai. Beberapa jenis enzim pun tidak aktif ketika berada pada suhu dingin, sehingga

perubahan-perubahan enzimatik akan terhenti.

Namun, menyimpan sayuran dalam kulkas dapat menyebabkan sayur menjadi layu bahkan tak jarang menjadi kering. Suhu rendah dalam kulkas memang sangat efektif untuk menjaga sayuran 'tampak segar', akan tetapi pada suhu demikian cairan dalam sel sayuran akan membeku sehingga menyebabkan layu dan kering.

Untuk mengatasi masalah ini, sayuran dengan helai daun tipis sebaiknya tidak disimpan di dalam kulkas melainkan menempatkan bagian pangkal sayuran ke dalam air. Dengan cara ini metabolisme sayuran masih terus berlangsung, sehingga kesegaran sayuran relatif lebih lama dipertahankan. Untuk menghambat metabolisme sekaligus memperkecil penguapan, bagian sayuran dapat dibungkus dengan plastik dan tidak tembus cahaya, agar fotosintesis sayuran menjadi terhambat. Cara ini dapat menjaga kesegaran sayur beserta warna hijaunya selama 2-3 hari.

Simpan di Tempat Sejuk dan Kering

Beberapa bahan makanan tidak harus disimpan di dalam kulkas. Meskipun begitu, mereka harus disimpan di tempat yang sejuk dan kering. Bahan makanan ini di antaranya:

1. Tomat
2. Pisang
3. Kentang
4. Lemon
5. Jeruk Nipis

Tidak semua sayur dan buah membutuhkan kulkas untuk proses penyimpanannya. Namun, kulkas dapat memperlambat proses pematangan dan membantu bahan makanan ini tetap segar.

Hal terpenting yang harus dilakukan adalah jangan lupa mencuci sayur dan buah sebelum mengonsumsinya untuk mencegah kontaminasi bakteri berbahaya. *** (Siti Marfungatun)

Dari berbagai sumber

Berita dalam gambar



1. Temu karya olahraga dan Seni 2017
2. Peresmian gedung oleh Direktur Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan Sumarna Surapranata, P.Hd
3. Tarian Binekat Tunggal Ika yang ditampilkan oleh Karyawati PPPPTK Penjas dan BK
4. Penanaman pohon sebagai tanda PPPPTK Penjas dan BK, Wilayah Bebas Korupsi
5. Peningkatan Kompetensi SDM lingkungan PPPPTK Penjas dan BK